# BOA FORMA

Abril

## PAOLLA OLIVEIRA

"Parei de brigar com minhas coxas grossas. Aprendi o que funciona para meu corpo e me cobro menos."

**COMO SE TORNAR VEGETARIANA** SEM FICAR SÓ NA MASSA

**8 ALIMENTOS "SAUDÁVEIS" QUE PODEM SABOTAR SEU PESO** (se você não souber ler a embalagem)

**Mais colágeno, efeito detox, drenagem natural:** transforme seu esporte favorito em um aliado de beleza!

ESTÁ DIFÍCIL

# PERDER BARRIGA?

A DIETA QUE SILENCIA OS GENES ACUMULADORES DE GORDURA

**OLHA A EXPLOSÃO!**

Uma série matadora para **DESENHAR O BUMBUM**

» EM 25 MIN

LUPO
SPORT

TRA DE QUEM PRATICA YOGA COM LUPO.

SEM COSTURA PARA QUEM AMA CONFORTO.

CONFORTO, CONFORTO, CONFORTO. O MANTRA DE QU

LUPO SPORT SEAMLESS DRY. TECNOLOGIA SEM COST

lupo.com.br

# DŌ

## SEE THE WONDERFUL

Celebre as maravilhas que você faz com o **NOVO** bracelete.

PANDORA

A partir de R$ 99,00
www.pandorajoias.com.br
f PANDORAbr

FALE COM
BF

**Você quer comentar a edição, dar sugestões, tirar dúvidas ou participar das seções de BOA FORMA? Entre em contato conosco.**

**Tel.:** (11) 3037-6223, de 2ª a 6ª, das 14h às 17h.
**Carta:** Revista BOA FORMA, Av. das Nações Unidas, 7221, 17º andar, CEP 05425-902, São Paulo, SP
**E-mail:** boaforma.abril@atleitor.com.br
**Site:** www.boaforma.com.br
Não se esqueça de colocar seu nome completo, endereço com cidade e estado, telefone e data de nascimento.

## *Assinaturas*

INTERNET:
www.assineabril.com.br
E-MAIL:
abril.assinaturas@abril.com.br
LIGUE GRÁTIS: tel. 0800-7752145
GRANDE SÃO PAULO:
tel. (11) 3347-2145
De 2ª a 6ª, das 8h às 22h

## *Atendimento ao cliente (SAC)*

Para consultar dados da sua assinatura, tirar dúvidas sobre pagamento ou entrega, renovar, comunicar alteração de endereço e outros serviços.
INTERNET:
abrilsac@abril.com.br
www.abrilsac.com.br
LIGUE GRÁTIS:
tel. 0800-7752112
GRANDE SÃO PAULO:
tel. (11) 5087-2112
De 2ª a 6ª, das 8h às 22h

## *Para anunciar*

Tel.: (11) 3037-5756
Fax: (11) 3037-5609
Site: www.publiabril.com.br


EDITORA Abril
Fundada em 1950

VICTOR CIVITA (1907-1990) ROBERTO CIVITA (1936-2013)

**Conselho Editorial:** Victor Civita Neto (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), Alecsandra Zapparoli e Giancarlo Civita
**Presidente do Grupo Abril:** Walter Longo

**Diretora Editorial e Publisher da Abril:** Alecsandra Zapparoli
**Diretor de Operações:** Fábio Petrossi Gallo

**Diretor de Assinaturas:** Ricardo Perez
**Diretora da Casa Cor:** Lívia Pedreira
**Diretor da GoBox:** Dimas Mietto
**Diretora de Mercado:** Isabel Amorim
**Diretor de Planejamento, Controle e Operações:** Edilson Soares
**Diretora de Serviços de Marketing:** Andrea Abelleira
**Diretor de Tecnologia:** Carlos Sangiorgio

**Diretora Editorial - Femininas:** Paula Mageste

# BOA FORMA

**Redatora-Chefe:** Juliana Diniz
**Editor de Arte:** Miro Branco

**Editoras:** Eliane Contreras (dieta, nutrição e saúde), Gislene Pereira (digital e beleza) e Nelize Derzon (estilo)
**Editora-assistente:** Daniela Bernardi (fitness e saúde) **Repórter:** Luiza Monteiro (site)
**Designer:** Ana Letícia Marguiti
**Revisor:** Ronaldo Barbosa da Silva
**Atendimento ao leitor:** Fabíola Pedroso
**CTI:** Aldo Teixeira (Coordenador), Adriana Gironda, Luiz Abruzzese
www.boaforma.com.br

**PUBLICIDADE** Cristiano Persona (Financeiro, Mobilidade, Imobiliário e Serviços Empresariais), Daniela Serrano (Tecnologia, Telecom, Saúde, Educação, Agro e Serviços), Karina Kaitan (Bens de Consumo, Turismo, Entretenimento e Mídia), Rafael Ferreira (Moda, Decoração e Construção), William Hagopian (Regionais), André Beck (Colaboração em Direção de Publicidade - Rio de Janeiro), Christiane Martinez (Agências de PR e Associações) **ABRIL BRANDED CONTENT** Patricia Weiss **ASSINATURAS** Adailton Granado (Processos e Produção), Daniela Vada (SAC), Ícaro Freitas (Circulação Avulsas), Luci Silva (Relacionamento e Gestão Comercial), Patricia Frangiosi (Comunicação), Rodrigo Chinaglia (Produtos), Wilson Paschoal (Canais de Vendas) **MARKETING DE MARCAS** Carolina Fioresi (Eventos), Cinthia Obeechi (Estilo de Vida e Femininas), Thais Rocha (Veja e Vejinhas) **ESTRATÉGIA DIGITAL** Edson Ferrão **MERCADO/BI** Rafael Gajardo **OPERAÇÕES DE PUBLICIDADE DIGITAL** Renata Guimarães **SEO** Isabela Sperandio **PARCERIAS E TENDÊNCIAS** Airton Lopes **PRODUTO** Renata Gomes **VÍDEO** André Vaisman (Colaboração em Direção de Vídeo), Alexandre de Oliveira (Técnico e Editorial), Rudah Poran (Arte e Corporativo) e Silvia Navarro (Informação) **MARKETING CORPORATIVO** Maurício Panfilo (Pesquisa de Mercado), Diego Macedo (Abril Big Data), Gloria Forteiro (Licenças), Thiago Barros (Relações com o Mercado) **DEDOC E ABRILPRES** Valter Sabino **PLANEJAMENTO, CONTROLE E OPERAÇÕES** Adriana Fávilla, Adriana Kazan, Emilene Pires e Renata Antunes **RECURSOS HUMANOS** Alessandra de Castro (Desenvolvimento Organizacional), Ana Kohl (Serviços de RH) e Márcio Nascimento (Remuneração e Benefícios) **RELAÇÕES CORPORATIVAS** Douglas Curto (Gerente de Relações Públicas).

**Redação e Correspondência:** Av. das Nações Unidas, 7221, 17º andar, Pinheiros, São Paulo, SP, CEP 05425-902, tel. (11) 3037-2000 **Publicidade São Paulo e informações sobre representantes de publicidade no Brasil e no Exterior:** www.publiabril.com.br

**BOA FORMA**, edição 371, setembro de 2017 (ISSN 0104-1533), ano 32/nº 09, é uma publicação mensal da Editora Abril. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. BOA FORMA não admite publicidade redacional.

**Serviço ao Assinante:** Grande São Paulo: (11) 5087-2112 Demais localidades: 0800-775-2112 www.abrilsac.com
**Para assinar:** Grande São Paulo: (11) 3347-2145 Demais localidades: 0800-7752145 www.assineabril.com.br

LICENCIAMENTO DE CONTEÚDO
Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens, acesse: www.abrilstock.com.br

IVC FIPP ANER SIP

IMPRESSA NA GRÁFICA ABRIL
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400, Freguesia do Ó, CEP 02909-900, São Paulo, SP

GRUPO Abril

**Presidente AbrilPar:** Giancarlo Civita

**Presidente do Grupo Abril:** Walter Longo

**Diretor de operações:** Fábio Petrossi Gallo
**Diretora Editorial e Publisher da Abril:** Alecsandra Zapparoli
**Diretor Superintendente da Gráfica:** Eduardo Costa
**Diretor Superintendente da Total Express:** Bruno Tortorello
**Diretor Comercial da Total Publicações:** Osmar Lara
**Diretor de Auditoria:** Thomaz Roberto Scott
**Diretora Jurídica:** Mariana Macia
**Diretora Corporativa de Marketing:** Melina Konstadinidis Porcel
**Diretora Corporativa de Recursos Humanos:** Claudia Ribeiro

www.grupoabril.com.br

# OLAAAR, NOVIDADES!

Sabe quando você encontra sem querer aquela superamiga que não vê há algum tempo? Ali, no meio da rua, vocês têm cinco minutos para contar um mundo de novidades uma para a outra. É quase um treino Tabata: todo mundo dando o melhor de si sem parar nem para respirar! É assim que me sinto toda vez que escrevo esta coluna para você, leitora. Em um mês, acontece taaanta coisa nesta redação que eu precisaria de umas quatro páginas por edição! Antes que eu pire e cogite essa possibilidade, deixa eu falar que somos quase 3,5 milhões de mulheres interessadas em mudar de estilo de vida. Sim, em agosto, o site da BF teve sua maior audiência da história! Uma conquista de toda a equipe, especialmente da Gi, da Lu e da Giu, o #TeamBF digital. Se você curte nossas reportagens lá no site, aqui na revista e nas redes sociais, vai dividir com a gente o #orgulho que temos também da nossa nova coleção de moda fitness. Foram meses de desenvolvimento, adrenalina e ansiedade. A Nel, editora de estilo, acompanhou cada passo até as peças lindas (*vai na pág. 84 e vê se estou exagerando!*) ficarem prontas. E agora é a hora em que eu sorrio, te dou um abraço apertado e digo: "Te vejo no mês que vem" – mas, desta vez, de um jeito especial. Se você mora em São Paulo, pode encontrar a gente no **BOA FORMA Wellness Experience**, dias 28 e 29 de outubro. Para conferir a programação de treinos, aulas de culinária e talks sobre bem-estar, passa lá em casa — ops, lá no nosso site! ;)

Um beijo,

Ju Diniz

Redatora-Chefe
@judiniz
juliana.diniz@abril.com.br

## FAZ A PAOLLA

A pose plena da atriz na capa desta edição inspirou a redação a tentar reproduzir a foto. Nossa editora digital e de beleza, Gisiene Pereira, arrasou na brincadeira! Poste seu clique também e mostre para a gente: marque @boaforma.

Fotos: Eduardo Sveiza (Juliana) e arquivo BOA FORMA.

## NOVA COLEÇÃO BOA FORMA

Quer dar um up no seu look de treino? A collab We Fit by BOA FORMA está linda de pagar burpee! Corre na pág. 84 para ver cada peça desejo.

# #atitudeboaforma POR GISLENE PEREIRA

## EM AGOSTO ROLOU MUITA AULA BOA FORMA...

## ELA É ~~TOP~~ BLOGGER, CAPA DE REVISTA!

Para comemorar a edição de agosto, Camila Coutinho requebrou com as amigas na aula de Q Dance, na Les Cinq Gym, em São Paulo. A turma curtiu muito a mistura de ritmos (que foi do reggaeton ao sertanejo) escolhida pelo professor Cleber Loureiro.

### HORA FIT

Nossa definição de #sextou: treinão especial no boxe 3050 Crossfit, em São Paulo, seguido de happy hour caprichada!

### BATIDÃO PERFEITO

Funk + funcional = funktional, modalidade criada pela personal Fabiana Mangini. As leitoras da BF conheceram a aula, com exclusividade, na Pracinha do Seu Justino, em São Paulo.

## TOP 4 POSIÇÕES QUE MOSTRAM ELASTICIDADE E ALONGAMENTO

Na ioga ao ar livre, no crossfit ou no pilates: nossas leitoras nos inspiraram a esticar o corpo todo com estas fotos.

Praticar ioga é mais gostoso com este cenário, né, **@bethpedote_ashtanga?**

Combinação inusitada: **@dada_fontenelle** mostra que pilates e crossfit têm tudo a ver.

Este é só o aquecimento da **@patygoulart72.** Dá para acreditar nisso?

**@barbaraaccioly** aproveitou o treino para colocar a flexibilidade à prova.

Fotos: Funktional: Gisiane Pereira. Q Dance: Luiza Monteiro. 3050 Crossfit: Rafael Fome. Arquivo pessoal (leitoras).

**PRÓXIMO DESAFIO...** Queremos virar você de ponta-cabeça! Marque #AtitudeBoaForma em suas fotos de postura invertida.

**Ops! Erramos!**
Os créditos do look que Fabricia Campi vestiu na seção *Eu Consegui* (ed. 370, pág. 101) são: top, Adidas; short, Capezio; tênis, New Balance.

**BOA FORMA NA REDE** @boaforma @boaforma @boaforma @revistaboaforma

COM...

# JAKI VALENTE

Imagine saltar de um penhasco de 20 metros (ou mais!) fazendo acrobacias em queda livre. Única brasileira a encarar o high diving, a gaúcha de 32 anos vem se destacando na modalidade, que exige – além de coragem – perfeição nos movimentos (você tem apenas três segundos até cair na água).

POR LUIZA MONTEIRO

## O HIGH DIVING É DIFERENTE DOS SALTOS ORNAMENTAIS PORQUE...

1 "As plataformas são de 20 metros de altura, e não de 10."

2 "Em vez de cair de cabeça na água, mergulhamos em pé para evitar choques nos ombros, punhos e pescoço."

3 "Pouquíssimas pessoas praticam o esporte."

## Quando estou na plataforma...

"Me imagino voando e entrando na água. Já durante o salto, não dá tempo de pensar. Só me concentro em lançar os braços e estender os joelhos."

### 3 pratos saudáveis que amo:

» Salada com molho balsâmico.
» Arroz integral com brócolis e alho.
» Smoothie de banana, morango e leite de amêndoa.

## OMMM...

"Não sou muito fã de musculação. Quando não estou treinando na piscina, gosto de praticar ioga, acroioga, alongamento e, de vez em quando, dou uma corridinha de leve."

Fotos: Dean Treml/Red Bull Comment Pool (saltando), reprodução Instagram/@jaki_valeme_brazil e Getty Images (salada).

# BOA FORMA

# Wellness

## EXPERIENCE

**FAÇA PARTE DESSE MOVIMENTO**

**28 E 29 DE OUTUBRO**

**PRAÇA VICTOR CIVITA**
RUA SUMIDOURO, 580
PINHEIROS - SÃO PAULO

OS TREINOS MAIS MODERNOS E EFICIENTES PARA QUEM JÁ É EXPERT NA MALHAÇÃO OU PRECISA DE UM ESTÍMULO PARA COMEÇAR A SE EXERCITAR. AULAS DE CULINÁRIA PARA SIMPLIFICAR A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. CONVERSAS COM ESPECIALISTAS EM BEM-ESTAR. TUDO ISSO REUNIDO EM UM EVENTO QUE VAI FAZER VOCÊ MUDAR DE ATITUDE.

PATROCÍNIO MASTER

Colgate Total 12

REALIZAÇÃO

GRUPO Abril

SAIBA MAIS EM
WWW.BOAFORMA.COM.BR

## TOPZERA FIT

Tente fazer alguns burpees. Com certeza, o coração vai disparar e as pernas e os braços terminarão a sequência bem cansados. "É um dos exercícios mais completos porque trabalha quase todos os músculos do corpo – ombros, core, quadríceps –, dá um boost no fôlego e melhora coordenação e agilidade", diz o educador físico carioca Bernardo Wolf, do programa Personal Fat Burn. Se estiver começando, faça de cinco a dez repetições adaptadas: vale usar uma plataforma para apoiar as mãos, jogar uma perna de cada vez para trás ou dividir o movimento em dois.

Foto: Getty Images. Texto: Daniela Bernardi.

QUANTO MAIS VARIAÇÕES, MELHOR!

## Trio parada dura

Se você tem pouco tempo para a musculação, peça para seu professor montar uma sessão com exercícios agrupados em três, realizados em sequência e sem descanso. Ou seja, você faz uma série de cada um para depois repetir o ciclo mais duas vezes e, então, seguir para o trio seguinte. "Além de o treino ficar menos monótono, otimiza os resultados. Quem quer emagrecer pode colocar uma atividade de alta intensidade, como o terceiro exercício: vale polichinelo, corda ou deslocamento entre cones", indica o personal trainer Alexandre Borges, da academia Competition, em São Paulo. Quando a ideia for hipertrofiar, reveze os músculos trabalhados dentro de cada grupo. Assim, você consegue pegar o máximo de peso sem correr o risco de se machucar, já que estará malhando as pernas enquanto descansa os braços, por exemplo.

## THE BOOK IS ON THE BIKE

A cada ano que passa, começar a falar outro idioma se torna um desafio maior. "Seu cérebro já estruturou as redes de conexões, inclusive a do aprendizado", explica o neurologista Fábio Porto, do Hospital das Clínicas de São Paulo. Mas nada está perdido! Treinar pode ajudá-la a se soltar na nova língua, de acordo com um estudo da revista *Plos One*. Por dois meses, o grupo que memorizou as palavras durante aulas de spinning decorou mais do que aqueles que se mantiveram parados, inclusive um mês depois. "Não dá para dizer que você terá melhores resultados se estudar enquanto se exercita, mesmo porque sua atenção estará dividida", diz Fábio. "Mas, com certeza, o esporte aumenta o número de neurônios e diminui as inflamações, o que favorece o raciocínio e o aprendizado."

## QUANDO MAIS **É MAIS**

Já sabemos: ir à academia, correr no parque ou preparar uma refeição saudável traz muitos benefícios para nosso bem-estar. Mas e se, além de um shape em forma, você ganhar vantagens que se estendem ao bolso? A tecnologia está aí para isso!

→ Com a plataforma brasileira **Fits**, cada compra ligada à vida saudável se transforma em pontos para serem trocados por mais serviços e produtos desse tipo, como academias, mercados, centros de estética e assessorias esportivas.

→ Se você precisa de uma motivação extra para malhar, aposte no **DietBet**. Ao selecionar seu desafio – terminar o verão mais forte, por exemplo –, você investe um pequeno valor que será revertido aos usuários que cumprirem a missão.

→ Melhor que ganhar dinheiro é poder doá-lo a quem precisa, né? No **Charity Miles**, você escolhe a instituição que quer ajudar e, de acordo com os quilômetros percorridos em seus treinos (ou mesmo durante o passeio com o dog), consegue juntar uma grana para eles.

*Todos os aplicativos são gratuitos e estão disponíveis para Android e IOS.*

Fotos: Getty Images.

# 4 VERDADES SOBRE SEUS JOELHOS

Eles aguentam o tranco na corrida e rodopiam na zumba. Descubra como tratar bem essas articulações que ajudam no seu desempenho.

## 1 ESTALAR NÃO É UM PROBLEMA

Fique tranquila quando os "cracs-cracs" não acompanharem dor – é um sinal comum de que alguns tecidos entraram em contato. Já se houver incômodo, procure um especialista – você precisa descobrir quais são as causas (quase sempre dá para tratá-las!). "A musculatura tem que estar forte e, principalmente, em equilíbrio para reduzir a sobrecarga", diz o ortopedista Rene Abdalla, diretor do Instituto do Joelho do HCor, em São Paulo.

## 2 CORRIDA ESTÁ LIBERADA

"Apesar de a pressão nos joelhos aumentar cerca de oito vezes durante a prática, fortalecimento, alongamento e aquecimento conseguem protegê-los e evitar a dor", garante o ortopedista Wilson Abou Rejaili, do Instituto do Joelho, em São José do Rio Preto (SP). Não pule nenhuma dessas etapas! "O tênis deve ser trocado a cada 500 km de uso, quando o amortecimento se torna insuficiente", recomenda Rene.

## 3 JOELHEIRAS NÃO FUNCIONAM

São raros os casos em que elas são de fato recomendadas. Na maioria das situações, o efeito é apenas psicológico. "Joelheiras até podem piorar o retorno venoso e inibir a contração muscular", alerta o ortopedista José Ricardo Pécora, diretor científico do Grupo do Joelho do Hospital das Clínicas de São Paulo. Então, não compre um par com a expectativa de se blindar, a não ser que receba indicação médica.

## 4 É PERMITIDO AGACHAR

Ao contrário do que todo mundo imagina, agachamentos, afundos e avanços estão liberadíssimos – desde que você seja orientada por um profissional a executar os movimentos corretamente, claro. Flexionar mais de 90° ou abusar da carga durante o exercício jamais, ok?

# DEFINIÇÃO NÍVEL HARD [por @CAUSAAD]

Quando estiver longe da academia – sem caneleiras nem halteres –, mude o jeito como faz seu afundo para aumentar a exigência do exercício e conquistar mais tônus em pernas e bumbum. A educadora física Cau Saad criou uma sequência que vai fazer suas coxas queimarem! "Ao se manter em isometria, com os joelhos flexionados, você intensifica o ganho de força e músculo", explica a colunista da BOA FORMA. Bônus: a flexão dos pés ativa as panturrilhas, grandes responsáveis por bombear o sangue de volta ao coração. "O treino como um todo precisa alterar movimentos dinâmicos e estáticos para, assim, promover diferentes estímulos ao corpo."

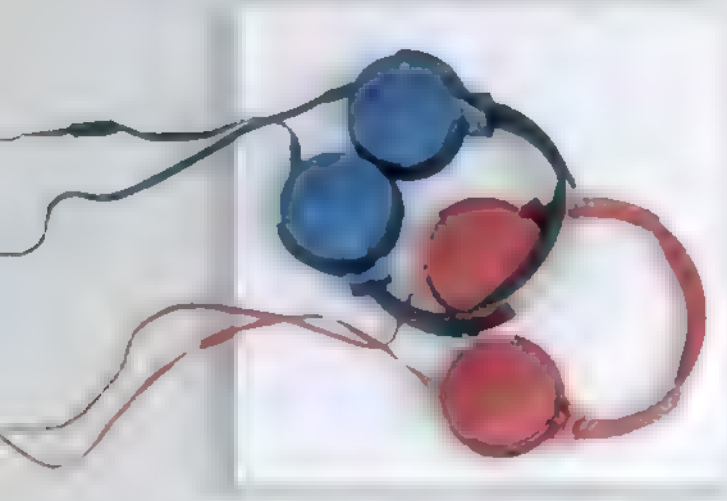
Fotos: Nino Andrés. Maquiagem: Jean Cavalcante. Camiseta, Live!; legging, azevo; tênis, Nike

## CAU SAAD ENSINA

**A** Com uma perna à frente e a outra atrás, flexione os joelhos, fazendo um afundo. **B** Sem estender os joelhos, gire todo o corpo no sentido da perna de trás até a posição de agachamento. Os pés apontam para a diagonal. **C** Flexione a meia ponta para ativar as panturrilhas. Agora, apoie as solas no solo, gire para o outro lado e faça um novo afundo, sem sair do lugar, com a outra perna à frente.

- **Iniciante:** 2 x 8 rep (cada lado)
- **Intermediária:** 3 x 10 rep (cada lado)
- **Avançada:** 3 x 15 rep (cada lado)

# moda look fitness POR NELIZE DEZZEN E BEATRIZ LOURENÇÃO



Headphones
MDR-XB550AP, Sony,
R$ 300 (cada um)

Legging de
poliamida com
elastano,
Mizuno, R$ 120

Tênis SDU,
Vert, R$ 370

Boné,
New Era,
R$ 180

Top de poliéster com
elastano, Adidas by Stella
McCartney, R$ 250

Jaqueta de
poliamida, Fila x
Der Metropol,
R$ 300

Óculos, Tommy Hilfiger,
à venda na Óticas
Wanny, R$ 649

Body de poliamida
com elastano,
Capezio, R$ 160

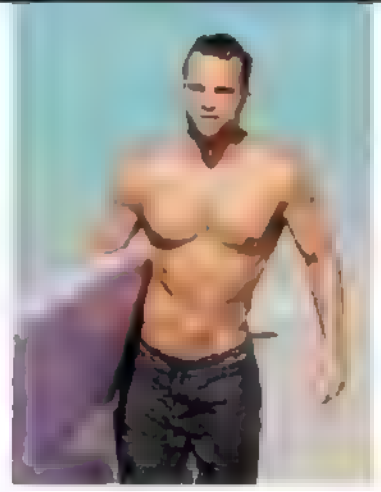
Tênis Pureboost,
Adidas,
R$ 700

Short de poliéster, Rainha, R$ 90

Foto: Eduardo Swezia. Preços pesquisados em agosto de 2017.

# papo fitness **personal**

**RAFAEL LUND** é mestre em ciência do esporte e o personal trainer de famosas como Deborah Secco e Flávia Alessandra.



## CONSIGO CONQUISTAR HIPERTROFIA COM EXERCÍCIOS ISOMÉTRICOS?

ARACELLY BORGES FONTES

Não muito. Até existe um ganho de massa magra, mas nem se compara aos resultados de um treino com movimentos dinâmicos. Opte pela isometria em três situações: se você está se recuperando de lesões ou tem limitações (uma dor ao agachar, por exemplo), para trabalhar musculaturas estáticas, como o core, e, por último, para intensificar um exercício. Vamos supor que você faça cadeira extensora para fortalecer o quadríceps. Na última repetição, mantenha a perna esticada sustentando a carga por alguns segundos para, assim, provocar ainda mais microlesões na região e gerar mais tônus. De resto, uma sequência exclusivamente isométrica não funciona quando o objetivo é hipertrofia.

### » Estou bem acima do peso. O que posso treinar? MARCIA PATRONO

No início, faça fortalecimento para aliviar a sobrecarga nas articulações. Comece leve para, depois, progredir gradualmente. O mesmo vale para as atividades aeróbicas. Apesar de o HIIT ser eficiente para economizar tempo, vale mais manter a continuidade em caminhadas, bike ou natação. Deixe a corrida (que coloca pressão sobre os joelhos) para depois – introduza curtos períodos de trote a partir da terceira semana. Também é importante melhorar seus movimentos básicos, como puxar, empurrar, agachar e flexionar o quadril. Para isso, foque em exercícios funcionais, mesmo que apenas com o peso do corpo. E não se esqueça de checar com um médico se você não tem nenhuma restrição.

### » O que é melhor: máquinas ou pesos livres? BRUNA MENDONÇA

Cada um tem a sua vantagem. Com os aparelhos de musculação, conseguimos usar mais carga. Já com pesos livres, como halteres e barras, outras habilidades também entram no jogo – é o caso do equilíbrio e da coordenação. Com isso, você melhora o funcionamento do corpo de uma forma mais funcional, já que os movimentos se aproximam aos do dia a dia. Até dá para ter um treino longe das máquinas, mas jamais exclusivamente com elas. No final, o ideal é sempre combinar um pouco dos dois para ter um trabalho completo. Lembre-se: repetir sempre os mesmos exercícios não gera estímulos para a evolução dos resultados. Periodicamente, troque, por exemplo, o agachamento pelo leg press ou a chest press pela flexão, e vice-versa.

Envie suas dúvidas para **boaforma@abril.com.br**

Fotos: Getty Images e arquivo pessoal (personal) Tema: Daniela Barnardi.

# PEQUENA. PORÉM EFICIENTE

Nem todo mundo tem um calçadão de Copacabana ou um Parque do Ibirapuera [illegible] a pracinha do bairro [illegible]

## DE GRÃO EM GRÃO

Bastam 400 metros de calçada para você progredir nas provas curtas. "Os treinos intervalados – mesmo os que somam 3 ou 4 km – tiram a gente da zona de conforto, o que ajuda a melhorar o condicionamento", diz Marcos Santana, diretor da Ilimitada Assessoria Esportiva, de Goiânia. De acordo com um estudo da revista *Journal of Applied Physiology*, corredores que alternaram 30 segundos de trote com 20 de corrida e dez de tiro conseguiram aumentar o VO2 máximo (capacidade de uso do oxigênio) em 4%. Considerando sua planilha, se não der para prolongar a pista, reduza o intervalo.

## GRANDES PEQUENOS DETALHES

Como os espaços nas praças costumam ser estreitos, espere que a área esteja mais vazia para dar o tiro. "Alterne o sentido a cada duas voltas para não sobrecarregar a musculatura de apenas uma das pernas", indica Uilson Domingos, sócio da Elite Assessoria Esportiva, de Palmas. Mantenha-se à direita e olhe para trás antes de ultrapassar. "Caso tenha que esperar para cruzar uma rua, continue se movimentando, ainda que no mesmo local", diz Marcos. Assim, você não perde o ritmo e evita disparar quando puder atravessar.

## COMBO PERFEITO

Na praça, você também consegue complementar sua preparação com outros tipos de exercício. "Para aperfeiçoar a técnica de corrida, é fundamental fazer movimentos educativos. E aí você vai precisar de pouco espaço", garante Uilson. Ele recomenda separar 50 metros para exercícios de coordenação (como skip, caminhada apoiada nos calcanhares e deslocamento levando o calcanhar ao bumbum). Bônus: você vai adorar a sessão funcional – agachamentos, pranchas, abdominais, flexões etc. – quando o cenário for um belo gramado rodeado de árvores. "Se houver uma escadaria, os degraus podem servir para fortalecer as pernas e até para aumentar a mobilidade do quadril, o que será útil quando correr em uma ladeira", diz Devid Marques, professor da Stark Assessoria Esportiva, em Fortaleza. Dá até para aproveitar o clima mais sossegado para uma sessão de relaxamento e meditação pós-corrida.

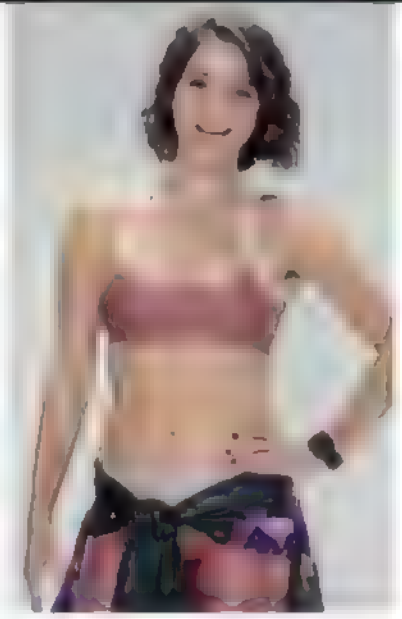
# CADA VEZ MELHOR!

Novos objetivos exigem novas táticas. A seguir, algumas atitudes que adotei para minha terceira meia maratona.

Quando você cumpre sua meta fitness, parece difícil manter a motivação. Mas sabe aquela música *Metamorfose Ambulante*? No esporte é a mesma coisa: basta se reinventar. Participei pela segunda vez da SP City Half Marathon e, neste ano, meu incentivo foi correr mais rápido e, principalmente, aproveitar mais a prova. Então, fiz algumas mudanças importantes:

**1 LEVEI OS TREINOS A SÉRIO**
Não adianta fugir da preparação – ela fará toda a diferença no grande dia. Com isso em mente, tive forças para enfrentar o trânsito (e o frio) das manhãs de São Paulo e sacrificar alguns programas de domingo para seguir a planilha de 12 semanas que a assessoria Run&Fun preparou para mim. Sabia que os pequenos passos trariam grandes conquistas: diminuí três minutos e não parei nenhuma vez.

**2 CUIDEI DA ALIMENTAÇÃO**
Antes da minha primeira meia, em abril de 2016, abusei da cerveja, da gordura – comi feijoada! – e dos derivados de leite. Claro que meu corpo respondeu: tive que fazer um pit stop no banheiro durante o percurso. Desta vez, excluí o álcool e preparei uma massa com molho vermelho para a ceia pré-prova. Além disso, consumi um carbo em gel a cada 45 minutos – deu mais energia!



Nossa editora **DANIELA BERNARDI** testa as novidades do mundo fitness que prometem deixar seu treino mais eficiente e divertido.
@danibernardi_

**3 CONTEI COM A TECNOLOGIA**
Tão importante quanto um bom tênis é um relógio esportivo para acompanhar frequência cardíaca, pace e quilometragem (comprei o modelo básico da Garmin, o Forerunner 35). Nos treinos, ele foi fundamental para cumprir as metas da planilha. Já durante a prova, usei o monitor para me forçar a acelerar quando via que meus batimentos ou ritmo haviam caído.

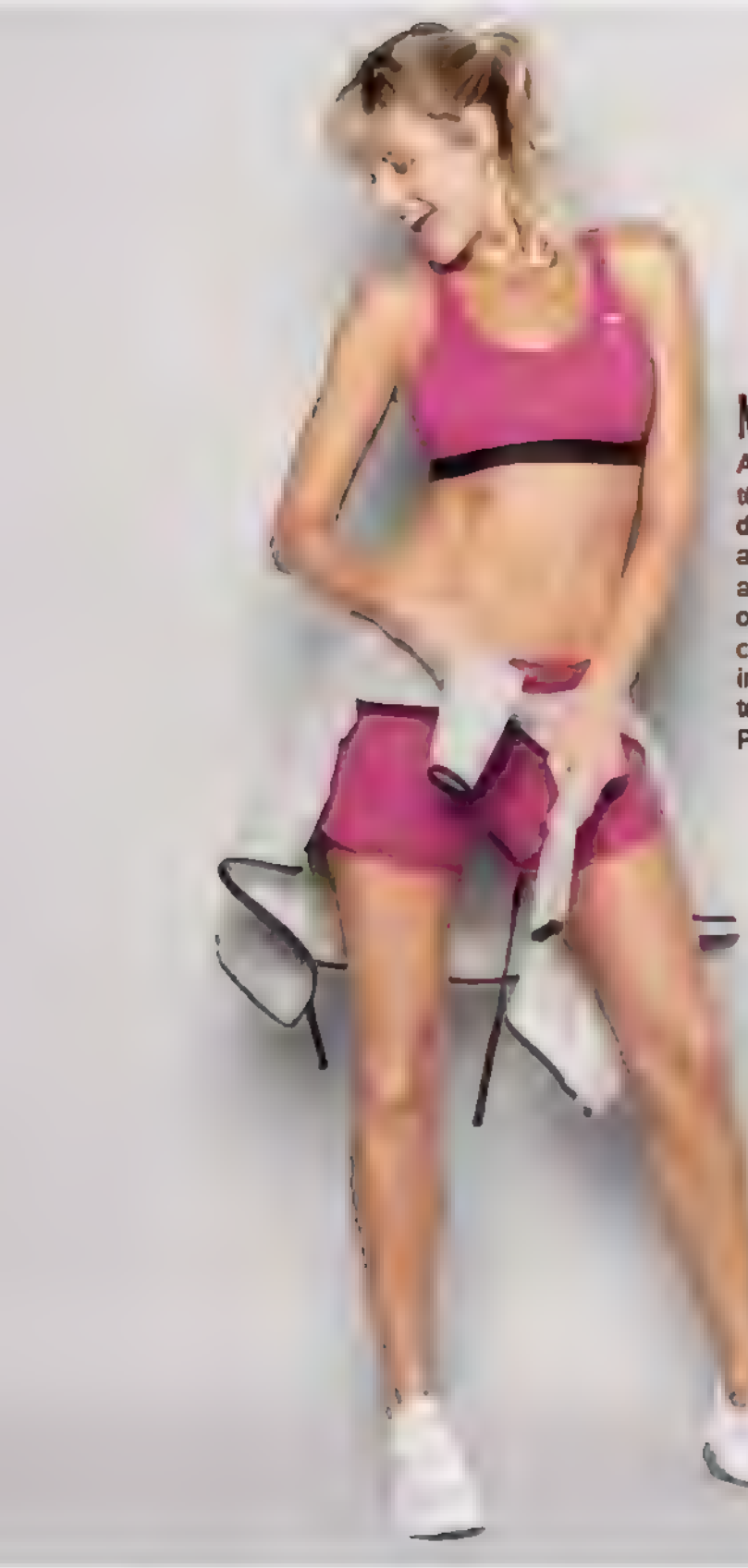
**4 APRENDI A RESPIRAR**
Meu maior pânico do trajeto são os túneis – escuros, quentes, claustrofóbicos e intermináveis. Ano passado, mal conseguia puxar o ar e tive que andar para retomar a calma. Agora, mantive a respiração bem profunda e contínua e o olhar no asfalto para não pensar nas paredes se estreitando. Funcionou!

Fotos: Getty Images, Eduardo Sversia (Dani de rosa) e Foco Radical (Dani correndo)

BOA FORMA e ASICS apresentam

# WE ♥ TÊNIS

## O MESMO PAR, DOIS LOOKS INCRÍVEIS



### NO TREINO...

A tendência do tênis branco pulou do street style para a academia. Agora as fit girls têm uma opção estilosa com um plus indispensável: tecnologia. Partiu, corrida!

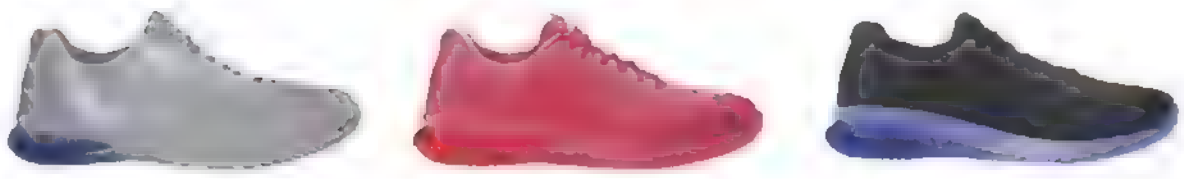
### ...NO ALMOÇO COM AS AMIGAS

A moda athleisure continua com tudo: seu tênis dá um ar descolado ao look do encontrinho de fim de semana e circula até em ambientes informais de trabalho. Quer um up imediato? Amarre o cadarço no tornozelo.

**TÊNIS GEL-KENUN, ASICS, R$ 599,90**

### ALÉM DO BRANCO

Selecionamos outras três versões do Gel-Kenun, da Asics, que vão bem em todos os compromissos da sua agenda – ufa, o amortecimento em gel nem vai deixar você cansar.

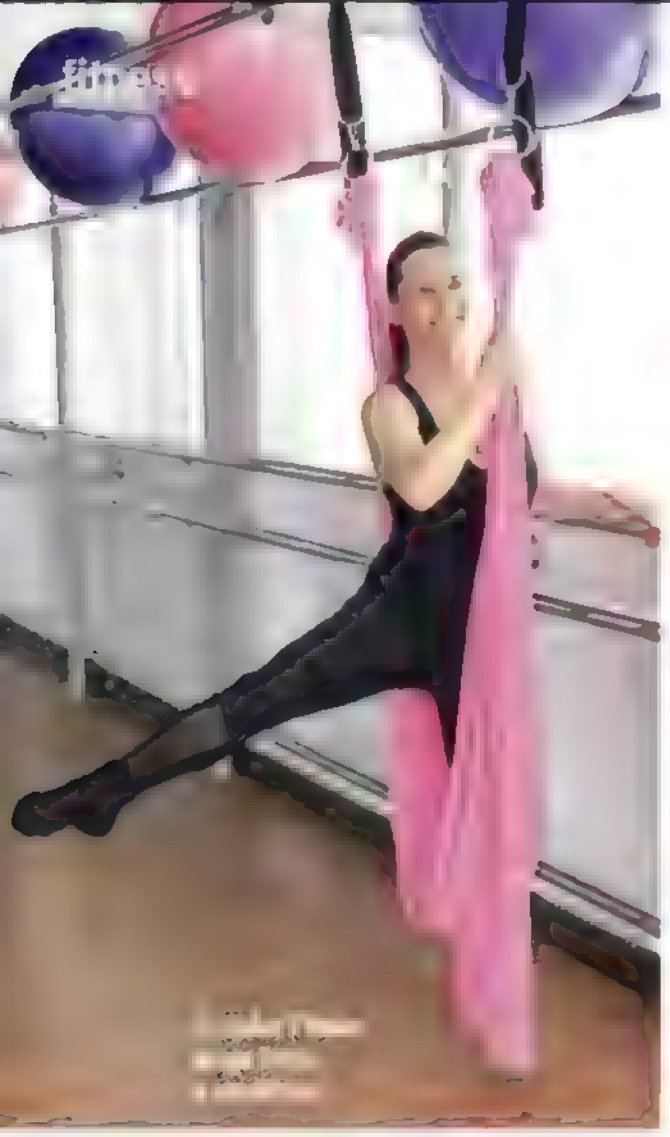


# TUDO LÁ EM CIMA

Por que fazer os exercícios no solo se você pode realizá-los no ar? Os tecidos suspensos invadiram as aulas fitness para desafiar seu equilíbrio, fortalecer seu abdômen e garantir ainda mais diversão à sua sessão de suor. Voe nessa!

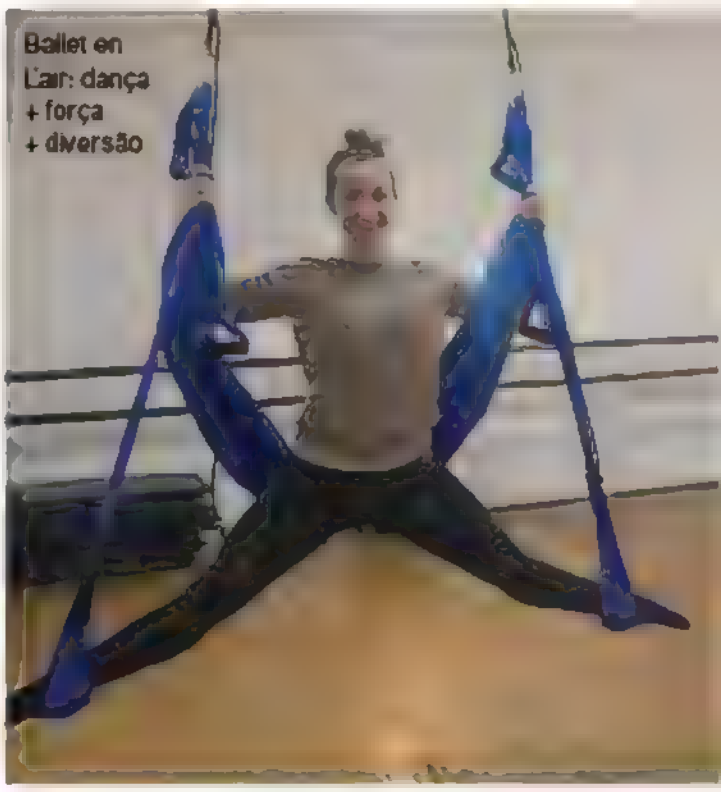
POR DANIELA BERNARDI

Parece que 2017 é o ano das modalidades aéreas: a ioga, o pilates e até o balé ganharam versões suspensas que dão uma nova cara à aula. Apoiada (ou mesmo pendurada) no tecido, você aciona seu core o tempo todo. "Não tem como enganar! Se não contrair a musculatura, você perde a estabilidade e o exercício não sai", diz a fisioterapeuta Marjorie Filellini, criadora do Ballet en L'air, lançamento do estúdio Anacã, em São Paulo. Do pliê nas alturas à invertida sustentada apenas pelo pano (já pensou em meditar de cabeça para baixo como na foto ao lado?), os movimentos promovem diversos benefícios para mente e corpo, como tônus, alongamento e relaxamento. A fim de deixar tudo lá em cima? Claro que sim! A seguir, quatro motivos para você experimentar essa tendência fitness que vem mudando aquela ideia de que precisamos sofrer na hora da malhação.



## 1 Dificulta os exercícios

Mesmo que você consiga agachar 50 vezes, executar o mesmo movimento com os pés no tecido é bem mais desafiador. "A superfície instável obriga sua musculatura a entrar em ação na hora, principalmente a do core", diz a educadora física Audrea Lara, que desenvolveu o Ballet Pilates *(conheça cada modalidade no final da matéria)*. Se a flexão de braços estiver moleza, coloque os pés no tecido para aumentar a inclinação e a exigência. O resultado é um shape desenhado – hipertrofia não é o objetivo. "Ainda dá para queimar centenas de calorias", garante Vanessa Alves, de Sorocaba (SP), idealizadora do Suspensus.

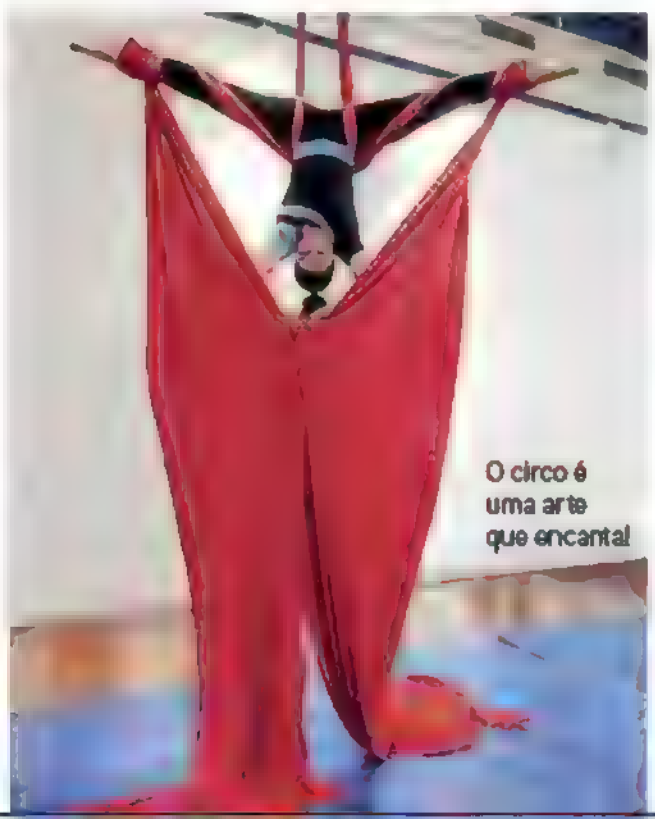

Ballet en L'air: dança + força + diversão

## 2 Ou pode torná-los mais fáceis

Ainda é iniciante nesse mundo fitness? "Quem tem pouco equilíbrio ou alongamento consegue usar o tecido como suporte em movimentos que, até então, eram impossíveis", diz Luiz Antonio Ribeiro, professor de Balance Yoga, nova aula da rede de academias BodyTech. O acessório permite aumentar a amplitude de uma postura, como a do dançarino real (em que você segura o pé atrás da cabeça, formando um arco com a perna), ou de fazer um exercício unilateral.

## 3 Oferece um combo de benefícios

Imagine estar de ponta-cabeça e ter que passar o braço direito por trás da perna esquerda. Fez nó? "Quando estamos suspensas, as referências mudam. Por isso, coordenação e consciência corporal precisam estar afiadas", explica Thabata Agarelli, professora de circo da academia Companhia Athletica, em São Paulo. A necessidade de permanecer concentrada o tempo todo ajuda a esquecer as preocupações do dia a dia. E não é só isso: estar pendurada também descomprime as vértebras e alonga. "O contato com o tecido faz uma liberação miofascial – solta os pontos de tensão dos músculos e alivia as dores articulares", diz Letícia Marchetto, criadora do Ballet Fly. E, como as modalidades têm pouco impacto, joelhos, tornozelos e quadris ficam mais seguros. #SóVejoVantagem


O circo é uma arte que encanta!

## 4 É megadivertido e relaxa

Tecidos supercoloridos, exercícios ao ritmo da música, pequenos desafios superados... Todo cenário faz com que você saia da aula com a sensação de que acabou de brincar (mas com aquela exaustão pós-treino). "Você ganha condicionamento físico enquanto se diverte. Quebro uma nova barreira a cada dia e já percebo diferença na minha musculatura e na minha postura", conta a tatuadora Viviane Castelo Branco, 39 anos, aluna de Ballet en L'air há quatro meses. Ao final de todas as sessões, os professores ainda costumam reservar um momento para relaxamento – vale balançar no tecido ou repousar nele, como se estivesse em um casulo. Ah! Aproveite para tirar fotos divertidas também.

Fotos: 123rf, divulgação

# DE PERNAS PARA O AR!

Uma das vantagens de testar aulas fitness – além de gastar calorias durante o trabalho – é desafiar meus limites. Nas últimas semanas, conheci diferentes modalidades com tecido suspenso que colocaram em xeque a força do meu core e meu medo de altura. O resultado? Muito suor e diversão!

No Ballet Fly, você ganha flexibilidade

## BALLET EN L'AIR

Exercícios como o battement jeté, que na aula tradicional faço apoiada na barra, ganham um novo suporte: o tecido, que permite explorar os movimentos em 360°. Entram no combo pranchas, agachamentos e abdominais. E mesmo quem nunca dançou consegue acompanhar, já que as sequências são repassadas, em detalhe, a cada dia.

## SUSPENSUS

Com um princípio parecido ao do pilates, a aula oferece diversas possibilidades para quem procura emagrecer, fortalecer ou se recuperar de uma lesão. As plataformas aéreas – entre elas, o tecido, a lira e o power balance – exigem muita consciência corporal, principalmente do core. Para mim, foi uma das melhores novidades que conheci nos últimos tempos: saí pingando e sentindo cada músculo.

## CIRCO

Chegar ao topo do tecido não é fácil: você precisa aprender a técnica correta e ganhar resistência, principalmente em pernas e abdômen. Fiquei bem distante de fazer as acrobacias, mas me encantei com o desempenho das alunas mais experientes. Não à toa, o grande objetivo do circo é surpreender o público. A professora me garantiu que a evolução seria rápida se eu continuasse tentando.

## BALLET PILATES

Criado há alguns anos, ele é diferente de todas as aulas que experimentei. Inclusive, seus acessórios são bem inusitados, como fitas, tecido acrobático e até um bambolê, o bamballet. Os exercícios, além de ativar o core o tempo todo, melhoram a mobilidade e a postura (principalmente para quem passa a maior parte do dia sentada à frente do computador).

## BALANCE YOGA

A alternativa à ioga tradicional proporciona uma nova experiência com o método. O tecido faz toda a diferença: facilita algumas posturas para quem não tem flexibilidade (ou é iniciante, como eu) e também pode ser usado para realizar saltos e invertidas. Adorei meditar de cabeça para baixo presa pelo pano!

## BALLET FLY

São três tipos de aula: acrobática, restauradora (focada na liberação muscular) e tradicional. Depois de fazer os exercícios de balé no tecido com alças, tentamos algumas posturas aéreas. E, como não há espelho, tive que me concentrar bastante no corpo.

# BUMBUM TAM TAM

Das 50 músicas brasileiras mais tocadas no Spotify, quase metade é funk. Desce, sobe, empina, rebola... Impossível ficar parada! Aproveite que a temporada dos shortinhos está chegando e dê uma atenção especial àquele que está sempre no centro da pista. Descobrimos a BootyClass, uma nova aula de 25 minutos que promete desenhar e levantar o bumbum em apenas oito semanas.

POR DANIELA BERNARDI

Mesmo que o quadradinho – ainda – não seja seu forte, rechear a legging com um bumbum redondinho pode, sim, ser sua próxima meta fitness. Principalmente porque glúteos fortes ajudam a evitar dores nas costas e nos joelhos e a melhorar sua corrida ou seu chute no muay thai. Para isso, não adianta ficar só no leg press, viu? "A região é formada por vários músculos que precisam receber diferentes estímulos para ganhar tônus", explica a educadora física e bailarina Déborah Valério, criadora da BootyClass, nova metodologia que utiliza um colchonete e duas caneleiras para deixar seu bumbum *à la* Jennifer Lopes.

Funciona assim: ao ritmo de músicas nacionais e gringas, como as de Beyoncé e Anitta, você faz diversas repetições de exercícios focados na área, sem descanso entre eles. "Uma vez que o objetivo não é hipertrofia *[aumentar muito o tamanho]*, os movimentos são executados de modo rápido e contínuo. Um complementa o trabalho do outro, mantendo a frequência cardíaca lá em cima", diz Déborah. Assim, ao mesmo tempo que você fortalece os glúteos, queima um pouco de gordura do corpo todo e melhora a flexibilidade (inspiração da dança!). Pronta para mexer as cadeiras? Opa, essa música era do top 10 de outros tempos...

# NÃO PARA, NÃO PARA, NÃO PARA, NÃO!

Para manter a sequência em um ritmo acelerado, coloque para tocar a música *Sua Cara*, de Anitta e Pabllo Vittar, e siga a batida. "Prestar atenção nos detalhes dos exercícios, como um pé em flex (flexionado) ou em ponta (esticado), é fundamental. Pequenas alterações como essas fazem grande diferença na musculatura acionada do bumbum", explica Déborah. Contraia o core e os glúteos o tempo todo para não sobrecarregar a lombar. #FicaADica: suas coxas também vão fazer parte do treino, ok?

**Caneleira de 0,5 a 1 kg | 1 série de 15 a 30 repetições (cada perna) | Faça duas vezes por semana**

## 1 Chutes na diagonal

**a.** Em quatro apoios, erga uma das pernas estendida com ponta de bailarina na altura do quadril. **b.** Faça pequenos movimentos horizontais, sem mexer o tronco.

## 2 Elevação em attitude

**a.** Em quatro apoios, mantenha a perna erguida na linha do quadril e flexionada a 90°, com o pé apontado para o teto. **b.** Abaixe a perna, levando o joelho em direção ao solo, sem alterar o ângulo da flexão. Suba até a posição inicial.

## 3 Sobre a mesa

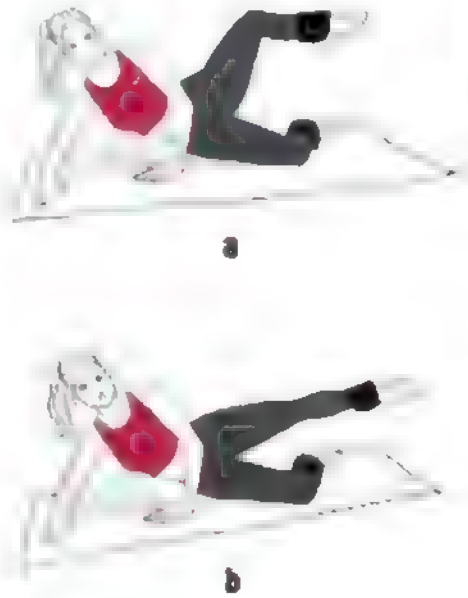
**a.** Deite-se de lado, com o tronco erguido na diagonal. A perna de baixo fica flexionada e a de cima estendida com o pé em flex. Eleve a perna na altura do quadril e direcione-a para a frente. **b.** Mantendo a perna na mesma altura, leve-a para trás, como se estivesse passando-a por cima de uma mesa.

## 4 Attitude com flexão de braços

**a.** Na mesma posição inicial do exercício anterior, flexione a perna de cima a 90°, com o pé em ponta, e vire o tronco em direção ao solo, apoiando as mãos afastadas a uma largura maior do que a dos ombros. **b.** Faça curtos movimentos para cima e para baixo.

## 5 Sexy legs

**a.** Na mesma posição inicial do exercício 3, flexione o joelho da perna de cima direcionado para o teto, com o pé em ponta. **b.** Estenda a perna na altura do quadril, direcionando o joelho para a frente.



## 6 Prancha com chute

**a.** Faça uma prancha com as mãos e os pés afastados na largura dos ombros. **b.** Apoie um dos joelhos no solo. **c.** Erga a outra perna o máximo que conseguir com o pé em flex. Faça o caminho inverso para repetir com o mesmo lado.

## 7 Afundo lateral com chute

**a.** Apoie um joelho no solo e abra a outra perna lateralmente, com o joelho flexionado e o pé apoiado no solo. O tronco se mantém ereto. **b.** Estenda a perna que está na lateral e, ao mesmo tempo, incline o tronco à frente até apoiar as mãos no solo. **c.** Erga para trás a perna que estava estendida. Faça o caminho inverso até a posição inicial para repetir com o mesmo lado.

## 8 Afundo lateral com elevação de calcanhar

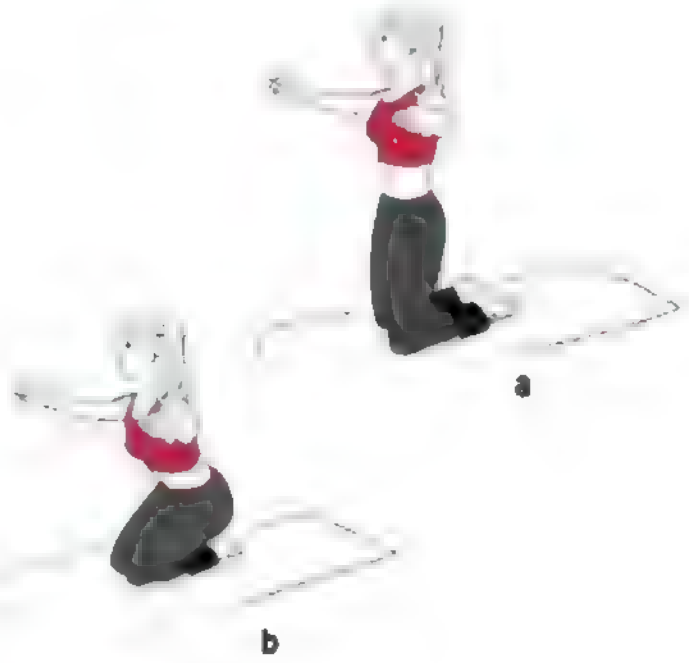
Fique na mesma posição inicial do exercício anterior. Eleve e desça o calcanhar da perna que está ao lado.

## 9 Inclinação de tronco

**a.** Ajoelhada, afaste o bumbum dos calcanhares e abra as mãos lateralmente. **b.** Contraia bem o abdômen e incline o tronco para trás o máximo que conseguir, sem perder o alinhamento.

## 10 Senta e levanta de bumbum

Na mesma posição inicial do exercício anterior, leve o bumbum em direção aos calcanhares, inclinando um pouco o tronco, e retorne.




## 11 Rotação de quadril

**a.** Com o tronco ereto e apoiada nos joelhos, afaste-os na largura dos ombros. Os braços ficam abertos lateralmente e o bumbum encostado nos calcanhares. **b.** Erga o quadril e leve-o para um dos lados. Em seguida, leve-o à frente, depois para o outro lado e volte à posição inicial para repetir o exercício.

APONTE O CELULAR E ASSISTA AO VÍDEO DOS EXERCÍCIOS

## BF TESTOU

"Parece que a receita sempre dá certo (pelo menos comigo): exercícios fitness + dança = um treino divertido, daqueles que nem percebemos que é malhação. Não que eu tenha saído tranquila da BootyClass, pelo contrário: sentia cada centímetro do meu bumbum. Mas, como os exercícios se emendam, mal vi o tempo passar. Ainda mais que treinamos com uma animadíssima trilha sonora. Os movimentos estão bem distantes daqueles das tradicionais aulas de localizada. Inclusive, para realizar boa parte deles, tive que pensar por alguns segundos, como se fosse conectar o cérebro com a perna. Bônus para a consciência corporal e a coordenação!"

Fotos: Getty Images. Ilustrações: Mariana Cagni.

# treino PARA VICIADAS EM ESPORTE

loga na Índia com Fernanda Lima, surfe em Malibu (EUA) na companhia de Claudia Leitte... Apesar de a rotina de Juliana Sana, repórter do quadro *Mulheres Espetaculares*, da Rede Globo, estar longe de ser entediante, a jornalista precisa de muita coragem e dedicação para encarar os desafios. Inspire-se no treino dela e esteja pronta para qualquer programa fitness. POR DANIELA BERNARDI

Imagine chegar ao pódio de uma corrida de obstáculos ao lado da atriz Priscila Fantin ou encarar uma luta de jiu-jítsu contra a nossa estrela da capa, a atriz Paolla Oliveira. Só que com um detalhe: treinando apenas uma semana para cada desafio. "É uma mistura de adrenalina por fazer algo inédito e de tensão por não saber se vai dar certo", define Juliana Sana, repórter do quadro *Mulheres Espetaculares*, do programa *Esporte Espetacular*, da Rede Globo. Ao lado de celebridades, a cada episódio ela experimenta um novo esporte que exige muito condicionamento físico e coragem das participantes. "No fim, o controle da mente é o mais importante e todo mundo sai feliz por ter superado os próprios limites." A partir deste mês, você pode acompanhar as histórias, com cenas exclusivas, no canal fechado GNT.

Fã de atividades físicas ao ar livre desde criança, Juliana aprendeu na marra que não deveria abrir mão da academia se quisesse continuar com seu hobby favorito, os esportes. "Já rompi o ligamento do joelho, distendi a panturrilha e quebrei a costela. Não tenho medo de me machucar porque faz parte do jogo. Mas, para ter um bom desempenho, preciso de um trabalho de fortalecimento constante", conta. Foi a atriz Nanda Costa que apresentou à jornalista o Método Híbrido Igarashi, um treinamento que foca em corrigir os padrões de movimento

utilizando conceitos do levantamento de peso olímpico e kettlebell. "Assim como a rotina da Juliana, os exercícios são um verdadeiro pot-pourri – eles englobam um pouquinho de tudo, com o objetivo de melhorar o fôlego e garantir que os músculos sejam ativados da forma mais adequada em qualquer situação", explica o educador físico Jun Igarashi, do Rio de Janeiro.

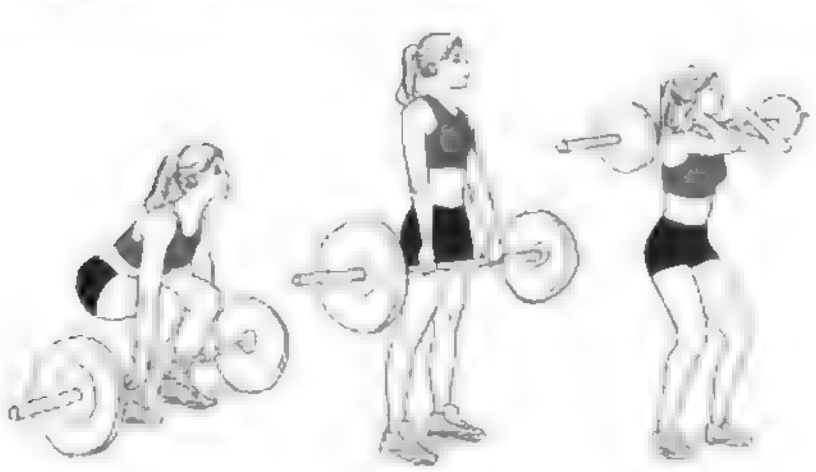
Grávida de seis meses, Juliana deu uma pausa na corrida, no surfe e no vôlei de praia, mas continua praticando ioga e natação (ufa!). Inclusive, sua última gravação foi em alto-mar, em Fernando de Noronha (PE), com a atriz Sheron Menezzes (também gravidinha), que sonhava em aprender a nadar antes de seu filho nascer. "Os valores básicos do esporte se refletem na vida: disciplina, persistência... Se você não tiver determinação para buscar seu máximo, não chegará até o fim." A seguir, inspire-se no treino pré-gestação da jornalista e conquiste sua melhor forma – de corpo e alma!

# EXERCÍCIOS PARA ATLETAS AMADORAS

Mesmo com uma vida inteira repleta de esportes, Juliana mantém a disciplina nos treinos de fortalecimento para evitar lesões. A sequência a seguir também gasta muitas calorias e melhora a coordenação, o equilíbrio e a eficiência dos músculos. "A intensidade dos exercícios deixa a capacidade cardiorrespiratória em dia", diz Jun, criador do Método Híbrido Igarashi. Peça orientação a um educador físico para adaptar as repetições e a carga do circuito ao seu ritmo.

## 1 Power clean

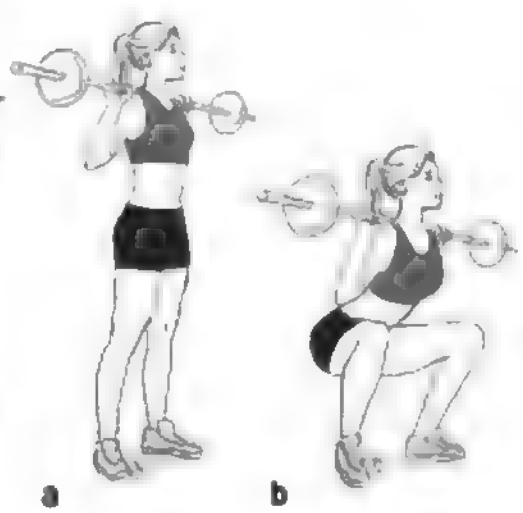
**a.** Agache com a coluna alinhada à frente e segure uma barra com a palma das mãos virada para si. **b.** Contraia os glúteos e fique em pé, trazendo a barra para a frente das coxas. **c.** Flexione os cotovelos e apoie a barra nos ombros com a palma das mãos direcionada para o teto. Retorne à posição inicial.



a b c

## 2 Agachamento costas

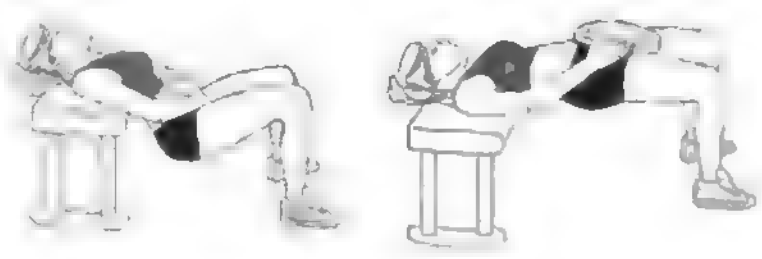
**a.** Apoie uma barra na parte superior das escápulas e afaste as pernas na largura dos ombros, com os pés apontados para fora. **b.** Flexione os joelhos tão fundo quanto der, desde que os calcanhares não descolem do solo.



a b

## 3 Elevação pélvica

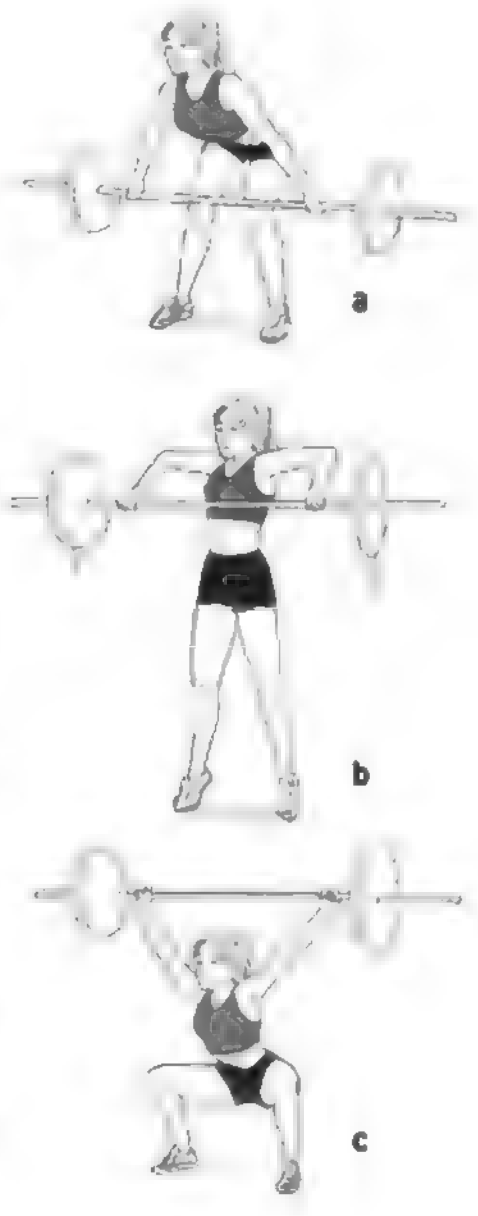
**a.** Deitada de barriga para cima, apoie as costas num banco e segure uma anilha sobre o quadril. Flexione os joelhos e afaste os pés na largura dos ombros. **b.** Erga o quadril, formando uma linha reta dos ombros aos joelhos.



a b

## 4 Power snatch

**a.** Segure uma barra à frente das coxas, com o tronco um pouco inclinado, a palma das mãos virada para trás e os joelhos semiflexionados. **b.** Em um único movimento, eleve os pés em meia ponta e erga a barra na altura do peitoral, apontando os cotovelos para o teto **c.** Leve a barra acima da cabeça com os braços estendidos e, ao mesmo tempo, faça um agachamento a 90°.



a b c

# DESAFIO DAS ESTRELAS

Distante dos holofotes, as famosas não temem expor suas fraquezas. "São mulheres como nós: com problemas, medos e garra. O mais legal é mostrar que podemos aprender algo novo todos os dias", diz Juliana, que conta como foi a experiência com cada uma das celebs.

**>> Luta de jiu-jítsu com Paolla Oliveira** "Ela tem um espírito superaventureiro e ama esportes: se joga em novos desafios com coragem. Paolla não reclamou que os treinos estavam pesados e, mesmo sendo protagonista de uma novela, entrou no combate sem temer se machucar."

**>> Travessia de calaque oceânico com Nanda Costa** "A força dela é de uma verdadeira guerreira, daquelas que lutam com tudo pelos seus sonhos."

**>> Competição de stand-up paddle com Isis Valverde** "Por incrível que pareça, Isis tinha medo do mar. Ela só entrava na água quando as ondas estavam bem calminhas. Mesmo assim, encarou o campeonato e hoje até faz mergulho para encenar a personagem de sereia na novela das 9.

**>> Corrida de aventura com Priscila Fantin** "Entre os treinos de crossfit, ela abriu o coração e falou sobre a época em que teve depressão. Muitas pessoas mandaram mensagem se identificando com a Priscila!"

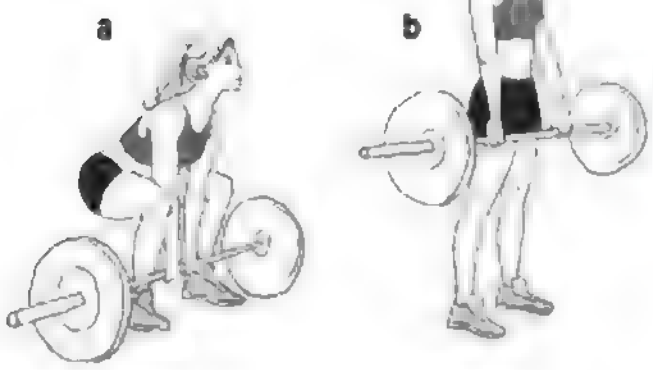
**>> Ioga na Índia com Fernanda Lima** "A disciplina e a determinação de Fernanda vêm muito da ioga. A professora indiana não estava ligando para quem ela era: corrigia as posturas, exigia mais... E Fernanda sempre estava centrada na prática."

**>> Surfe em Malibu (EUA) com Claudia Leitte** "Assim como os 'nãos' que recebeu na vida antes do sucesso não a fizeram desistir da carreira de cantora, no mar os caldos também não foram suficientes para desviar o foco de Claudia (que nunca tinha subido numa prancha)."

**>> Travessia em Fernando de Noronha (PE) com Sheron Menezzes** "Uma grávida não precisa se deixar de lado por causa do bebê – claro, sempre com responsabilidade. Sheron aprendeu a nadar e foi muito emocionante!"

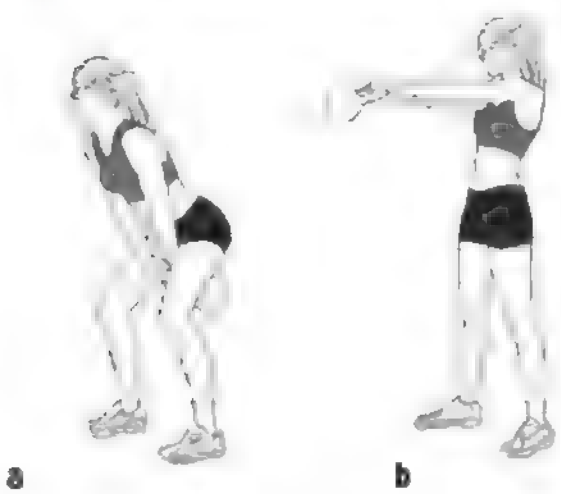
## 5 Levantamento terra

**a.** Afaste as pernas numa largura um pouco maior que a dos ombros, segurando a barra que está apoiada no solo. **b.** Contraia os glúteos e fique em pé, trazendo a barra à frente das coxas.



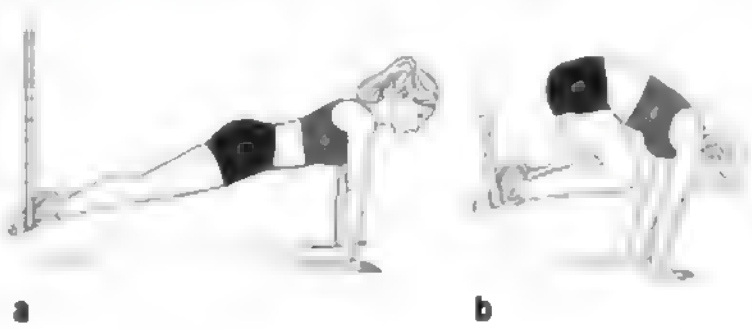

## 6 Kettlebell swing

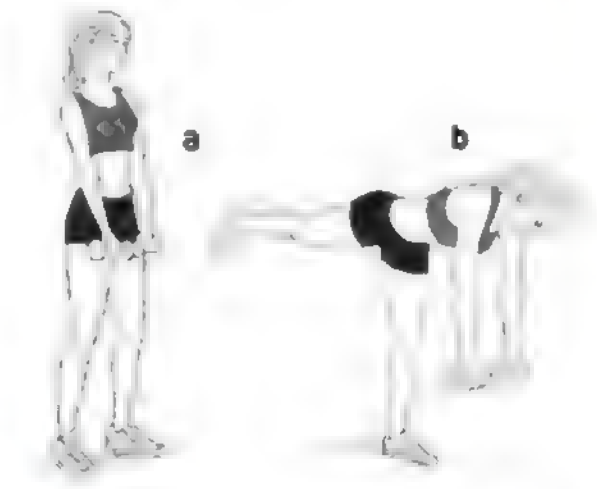
**a.** Segure um kettlebell entre as pernas com os joelhos flexionados e o tronco inclinado à frente. **b.** Contraia os glúteos e o abdômen e, em um impulso, traga o peso até a altura dos ombros.




## 7 Abdominal reverso TRX

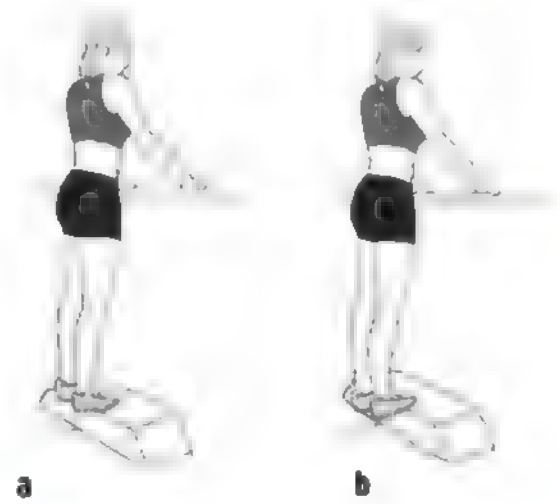
**a.** Apoie os pés nas alças de uma fita suspensa, com as pernas unidas, e forme uma prancha com o corpo (braços estendidos e mãos afastadas na largura dos ombros). **b.** Contraia o abdômen para trazer os joelhos em direção ao peitoral.




## 8 Levantamento terra unilateral

**a.** Segure um kettlebell ou um halter em cada mão, com os pés próximos. **b.** Flexione levemente um dos joelhos, incline o tronco para a frente e erga a outra perna até formar uma linha reta da cabeça ao pé.




## 9 Flexão plantar

**a.** Em cima de um step, flexione a meia ponta dos pés. **b.** Retorne direcionando os calcanhares para o solo.

JULIANA SAÑA
X
PAOLLA OLIVEIRA

# QUESTÃO DE EQUILÍBRIO

Ficar na ponta dos pés é um desafio que Paolla Oliveira tira de letra. Mas, apesar do sorriso que nunca desmancha, manter o foco não foi assim tão fácil quanto parece. E não estamos nos referindo apenas aos passos do balé ou às lutas que ela tem praticado para incorporar Jeiza, de *A Força do Querer*. Após ter brigado muito contra a balança e suas coxas grossas, a atriz encontrou o equilíbrio – só assim aprendeu a amar e valorizar seu corpo.

POR ALINE SALCEDO FOTOS RODRIGO MARQUES STYLING NELIZE DEZZEN BELEZA TEODORO JR.

Top, Janiero;
hot pants,
Valisere;
sapatilhas,
Capezio

Lutadora ou bailarina, tanto faz. Paolla Oliveira é linda de todos os jeitos. Não apenas pelos músculos agora impressionantemente definidos da cabeça aos pés. Aos 35 anos, a atriz se considera melhor do que nunca – não só quando se olha no espelho mas também na mente, na vida. Passou o tempo de brigar contra o próprio shape e seguir dietas da moda. "Se hoje me sinto bem, é porque me enxergo assim por dentro. Acho que cheguei a um ponto de equilíbrio, sabe? Não fico mais brigando, tentando mudar grandes coisas no meu corpo. Tudo se torna mais fácil quando a gente para de lutar contra si mesma", diz.

O corpão que impressiona é resultado de muita disciplina com um pouco de liberdade. Mesmo na correria de gravação, que às vezes toma os sete dias da semana, a atriz não falta aos treinos logo às 7 da manhã. Para o lanche, leva frutas picadas em sua supermochila (em que ainda carrega snacks de tapioca, sopinhas e saladas). Mas não deixa de lado pequenos prazeres, como um pedacinho de chocolate por dia. "Ela é muito disciplinada e veste a camisa da personagem da vez. Quis dar credibilidade a Jeiza e não ter que se preocupar com o corpo durante a atuação", afirma a endocrinologista da atriz, Sara Bragança, do Rio de Janeiro. A seguir, alguns segredinhos de quem acredita e coloca em prática o velho ditado "corpo são, mente sã".

**Você nunca tinha treinado luta. Como foi encarar tudo ao mesmo tempo?**
Sabe quando você não tem ideia de por onde começar? Imagina: eu fazia balé e tinha que me tornar uma lutadora profissional em poucos meses. Era como começar a pintar e já querer reproduzir um Picasso. *[risos]* E não só isso, o MMA é uma mistura de lutas, então eu tinha que aprender diferentes técnicas. Ganhei força e dores em lugares inusitados. A sola do meu pé fica toda cortada por causa do atrito. Chega a sangrar mesmo! E as juntas dos meus dedos acho que nunca vão voltar ao normal. Doem muito. Depois da primeira aula, fui me virar na cama e pensei: "Já era, me quebrei". Achei que não ia conseguir nunca, que não era para mim. Estou rompendo alguns dos meus limites.

**Como você fez para aguentar uma rotina de exercícios tão pesada?**
Continuei malhando, fora os treinos de luta. Mantive meu personal, aquele que não sai mais da minha vida *[Marcos Sacramento, o Marcão, do Rio de Janeiro, está com a atriz há quase dez anos!]*. Foi o que me ajudou a dar conta. Faço musculação com o Marcão, e, sozinha, o aeróbico, que eu amo. Mentira, não amo! Mas faço. *[risos]* Quando a gente começa a quebrar limites a partir do corpo, passa a atingir feitos em outro nível. É corpo e mente. A satisfação de impor a si mesma uma meta e conseguir é incrível nas duas esferas. Você fica mais bonita, mais magra, mais resistente, mais disposta. Isso dá um ânimo... Você se enxerga mais fácil. E por aí vai...

**Ainda prefere o balé à luta?**
Dentre as lutas, gosto mais do jiu-jítsu. É o mais cheio de técnica e isométrico, você fica o tempo todo fazendo força para sustentar a posição. Quem vê de fora pensa que está chato. Mas você está ali se matando de esforço. Chamam o jiu-jítsu de "arte suave". Adoro esse nome. E a gente acha que suave é o balé – que também não é, isso é uma grande mentira. O esforço do balé é tão pesado quanto. Não é nada delicado. Falo por experiência própria. Engraçado: são coisas tão diferentes e vejo uma ligação entre elas. Faço balé desde pequena, mas, por falta de tempo, tive que substituir. Depois da novela, tenho vontade de continuar o jiu-jítsu. Vamos ver se consigo me organizar.

**O que acha do braço definido por causa da luta?**
As pessoas falam: "Nossa, seu braço está diferente". Digo que a única transformação que percebi é a dor que sinto nele. *[risos]* Mas mudou, sim. A luta dá outro corpo. Eu ganho músculo com facilidade.

**A barriga sarada é resultado dos treinos de luta também?**
Essa eu já tinha aqui, é que ela estava escondida. Não fico mostrando, gosto de guardar. Mas sabe o que é? Adoro abdominal. Ao contrário da maioria das pessoas, é um exercício que não me importo de fazer. Agora, coloca uma bicicleta ergométrica na minha frente, meu amor, que o meu Buda vai embora, fica o demônio!!! *[risos]*

**Então nem sempre você está com gás para fazer exercícios?**
Já falei muitas vezes na vida que não curtia malhar. Mudei – sério! Agora tenho prazer. Até sinto falta quando não me exercito. Mas para o aeróbico ainda não arrumei jeito. Sabe qual é minha tática? Coloco uma playlist diferente ou uma série para assistir, qualquer coisa para me distrair. Faço tiros na esteira para não ficar na mesmice. É assim: descubro formas melhores de realizar o que não gosto, mas que sei que preciso.

"ADORO FAZER ABDOMINAL. MAS COLOCA UMA BICICLETA ERGOMÉTRICA NA MINHA FRENTE, MEU AMOR, QUE MEU BUDA VAI EMBORA, FICA O DEMÔNIO!" [RISOS]

**Você se sente mais bonita hoje?**
O tempo te dá um contorno, em vários aspectos. Você aprende a se cuidar, entende que exercícios te fazem bem, descobre quais atitudes deve tomar. Acho legal ter a consciência de que a beleza vai mudando. Fui aprendendo a me gostar mais, a ficar mais confortável com o meu corpo e com as coisas que eu espero dele e da vida.

**Você já brigou muito com a balança?**
Oi!?? Brigava, desbrigava, achava que era só comigo, que o problema era eu! Cada um vive um drama de beleza/saúde. A minha perna grossa continua aqui, não importa o que eu faça. Mas antes era mais complicado manter o peso. Aí descobri que não é aquela dieta que você segue por uma semana que te melhora. O que faz a gente mudar é o que é constante. Algumas coisas consegui aprender, outras continuo aprendendo, e está tudo certo! Me cobro menos.

**E o que você faz para relaxar?**
Por incrível que pareça, a concentração do esporte me relaxa. Acho que você desfoca do mundo e foca naquilo que está aprendendo. Saio com a mente mais leve. Você não consegue dançar ou fazer jiu-jítsu e ficar olhando o celular, né? A mente se desliga. Fico maluca também com cinema e séries. Agora estou assistindo a *The Handmade Tale*, que é muito boa e assustadora.

**Sobra tempo para namorar?**
Tem sido um exercício, quase preciso marcar hora. *[risos]* Namorar *[Paolla está há um ano e meio com o diretor de TV Rogério Gomes, o Papinha]* é ótimo. Procuro por equilíbrio não só para mim, individualmente. É como levo a vida e também o meu namoro. A gente vai redescobrindo um ao outro sempre e criando uma relação saudável.

Top e short, Osklen, sapatilhas Baletto

# CARDÁPIO SEM NEURAS

Paolla ama comer e acabava exagerando – mesmo no que era saudável. Buscou orientação para organizar seu cardápio e dar conta da rotina de treinos e gravações.

Apaixonada por comida, a atriz conta que sente muita fome. "Lá atrás, já cheguei a ir dormir mais cedo para disfarçar aquele vazio. Ainda bem que conheci pessoas para me alertar a fazer as coisas certas", diz. Ela segue recomendações da endocrinologista Sara Bragança desde 2010 e da nutricionista Patricia Davidson Haiat desde 2014. Nesse período, reduziu peso e gordura.

Para viver a Jeiza, Paolla aumentou a ingestão de proteínas e raízes, como aipim, batata-baroa e inhame, que fornecem energia para os treinos intensos. A atriz também descobriu que nem tudo o que é saudável é para comer à vontade. "Eu me alimentava bem, mas tudo em muita quantidade", confessa. Hoje pega leve no carboidrato, que aparece mais no início do dia. E tem sempre opções de lanchinho por perto, às quais recorre quando a fome começa. "O desespero faz a gente optar por porcaria – aliás, em vários aspectos", ri.

Ela gosta tanto de doce que aprendeu várias receitas fit. "Faço bolo com farinha light, biomassa, coco ralado, e que não leva nem leite, só água, adoçante... Também adoro sopa de morango (a fruta amassada com adoçante em pó)", diz a atriz, que não abre mão do chocolate. "Quase todo dia como um pedaço. Não é isso que vai engordar." Com a ajuda das especialistas, a atriz realizou pequenas substituições no cardápio que têm feito muita diferença. "Troquei o suco por frutas. E descobri alimentos maravilhosos, tipo chia, coco e alfarroba. Mas sou contra modismos. Hoje em dia, todo mundo toma chá de hibisco. Eu tomo água mesmo. E fiz muita pergunta sobre o glúten. Acho gente radical um saco. É uó!", diz. "Ter uma vida ativa me deixa sem peso na consciência. Se você malha pra caramba e ainda se priva da comida, a vida vira uma tortura. Aí vai estar linda, musculosa, sarada e... mordendo pessoas", brinca.

## CARDÁPIO-BASE

**Café da manhã**
- 1 xíc. de café com 1 col. (sopa) de óleo de coco
- 1 fatia de pão integral ou 1 pedaço médio de batata-baroa ou inhame
- 1 col. (sopa) de queijo cottage

**Lanche da manhã**
- Mix de castanhas

**Almoço**
- 1 filé de frango ao molho de mostarda
- 2 col. (sopa) de arroz negro
- 2 col. (sopa) de brócolis refogados com alho (ou outro legume ao vapor, refogado ou assado)
- Folhas (rúcula, alface, agrião) à vontade

**Lanche da tarde**
- 1 iogurte (sem gordura) + 1 col. (sopa) de granola sem açúcar (ou mousse de abacate)

**Jantar**
- 1 file de tilápia com molho de ervas
- 1 col. de servir de "arroz" de couve-flor
- Folhas à vontade

## RECEITAS

**Arroz de couve-flor**

**Ingredientes**
- 1/2 couve-flor
- 1/2 xíc. (chá) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de salsinha picada

**Modo de fazer**
Processe a couve-flor (crua mesmo) e reserve. Depois, em uma panela, refogue a cebola com o alho. Adicione a couve-flor com um pouco de água. Espere secar e experimente. Caso esteja muito rígida, deixe mais um pouco no fogo ou acrescente água. Tempere com sal e pimenta ou use sua criatividade e complemente com os itens de sua preferência.

**Mousse de abacate**

**Ingredientes**
- 1/2 abacate pequeno
- 1 banana pequena congelada em rodelas
- 2 col. (chá) de cacau em pó

**Modo de fazer**
Bata os ingredientes e leve ao congelador por 30 minutos.

**Suco verde**

**Ingredientes**
- Suco de 1 limão ou 1 polpa de maracujá
- 1 folha de couve orgânica
- 6 folhas de hortelã
- 1 lasca de gengibre
- Água mineral

**Modo de fazer**
Bata os ingredientes e consuma em seguida.

"EU ME ALIMENTAVA DE UMA FORMA SAUDÁVEL, MAS TUDO EM MUITA QUANTIDADE. BUSQUEI AJUDA PARA ORGANIZAR ISSO"

# MAIS AMOR, MENOS CELULITE

Quando não está vestindo a farda de policial ou o quimono de lutadora, Paolla faz muitas cenas com pouca roupa ou de tecido justinho. Para ficar mais à vontade no ar, ela está se cuidando mais. "Celulite? Conheço, nos damos bem, bato um papo com ela e tudo. *[risos]* Existe um monte de coisa maneira para a gente cuidar dela, diferentemente de outros problemas. Lá atrás, descobri – e não tenho a menor vergonha de dizer – que quem pode deve fazer um ou outro tratamento, sim", admite a atriz.

A endocrinologista Sara Bragança receita um composto fitoterápico (com cavalinha, óleo de prímula, centelha asiática e alguns minerais, como magnésio e zinco) que reduz a retenção de líquido e a ansiedade, melhora a circulação e ameniza a inflamação das células. E tem um plano de S.O.S. quando Paolla está muito inchada: inclui ondas de choque, massagem Magic Touch e a radiofrequência Exilis. O tratamento preferido da atriz, no entanto, é a drenagem linfática, com a fisioterapeuta Georgia Gonçalves, que conhece há 11 anos. "Gosto de coisas 'de antigamente'. Quando tenho oportunidade de fazer um aparelho, faço. Mas a boa e velha drenagem funciona e é mais barata", compara a atriz. "Paolla malha à beça, e a drenagem ajuda a manter o resultado. Não é que transforme alguma coisa, pois o corpão violão foi papai do céu quem deu", brinca Georgia.

# TREINO PODEROSO

O personal trainer de Paolla, Marco Valentim, está com ela há quase dez anos. Já conhece bem a estrutura da atriz e sabe quanto ela valoriza o exercício no dia a dia. "Paolla sempre teve o corpo bonito. No início não gostava de musculação, e o aeróbico era quase à força, mas foi pegando o jeito. Ela é muito disciplinada. Não abre mão de malhar", conta Marcão, que a acompanha em treinos de cerca de uma hora, de duas a três vezes por semana. A planilha inclui aquecimento aeróbico, abdominal (que ela ama!) e exercícios com carga média para tronco, braços, glúteos e panturrilhas. Veja a seguir.

### AQUECIMENTO

**5 a 10 minutos na esteira**

### PERNAS

**1. Cadeira extensora**
Sentada, com a coluna reta e firme no encosto, apoie as mãos na lateral e estenda os dois joelhos para cima (não deixe o bumbum subir e descer). Retorne à posição inicial sem ir até o final.
**4 x 15 rep**

**2. Mesa flexora**
Deitada, flexione as duas pernas na direção do bumbum e estenda.
**2 x 20 rep com peso leve + 2 x 12 rep com mais peso**

**3. Agachamento**
De pé, com as pernas afastadas e os pés paralelos, agache o máximo que conseguir. Volte à posição inicial.
**3 x 10 rep**

**4. Leg press**
Sentada, pernas afastadas, flexione os joelhos o máximo que conseguir, aproximando a plataforma. Estenda as pernas empurrando a base do aparelho. **3 x 15 rep**

**5. Cadeira abdutora (glúteos)**
Sentada, pernas unidas, abra e feche as pernas.
**3 x 30 rep**

**6. Avanço alternado sem peso**
De pé, avance uma perna à frente, flexione a perna de trás até o mais próximo possível do chão. Volte à posição de pé. Repita com a outra perna e continue alternando. **2 x 30 rep**

### MEMBROS SUPERIORES

**7. Tríceps francês**
De pé, braços estendidos acima da cabeça, flexione os braços levando os pesos até a nuca e volte à posição inicial. **3 x 15 rep**

**8. Bíceps rosca direta**
De pé, braços estendidos ao longo do corpo, flexione os braços até a altura do peitoral e volte à posição inicial. **3 x 20 rep**

### OMBROS

**9. Ombro lateral**
De pé, eleve os braços estendidos pela lateral até a altura do ombro e volte à posição inicial. **3 x 12 rep**

**10. Ombro frontal**
De pé, braços estendidos ao longo do corpo, eleve o braço estendido pela frente até a altura do ombro e volte à posição inicial.
**3 x 15 rep**

**11. Ombro posterior**
Sentada, braços estendidos na altura dos ombros, eleve e estenda por cima da cabeça.
**2 x 20 rep**

**12. Puxada fechada**
Sentada no aparelho, segure a barra com as mãos afastadas na largura dos ombros e as palmas viradas para baixo. Puxe a barra até a altura do peito e volte à posição inicial. **3 x 10 rep**

**13. Puxada aberta**
Sentada no aparelho, com as mãos bem afastadas e as palmas viradas para cima, puxe a barra pela frente até a altura do peito.
**4 x 12 rep**

### ABDÔMEN

**14. Abdominal infra alternado**
Deitada, com a coluna bem apoiada no solo, pernas elevadas e ligeiramente flexionadas, suba e desça

Fotos realizadas na Cidade das Artes, no Rio de Janeiro. Produção executiva: Daniela Arend e Juliana Rodrigues. Beleza: Teodoro Jr., com produtos M.A.C e L'Oréal Professionnel. Produção de moda: Beatriz Lourenção. Tratamento de imagens: Helena Collny.

as pernas alternadamente. **4 x 30 rep**

15. **Abdominal supra**
Deitada, pernas flexionadas, pés no solo, suba o tronco o máximo que puder e sustente um pouco a posição. **4 x 40 rep**

16. **Remador alternado**
Deitada, pernas estendidas, eleve o tronco ao mesmo tempo que abraça um dos joelhos. A outra perna permanece no solo. Complete a série e, então, troque a perna. **5 x 20 rep**

## GLÚTEOS

17. **Glúteo 4 apoios com perna estendida**
Na posição de quatro apoios, eleve uma das pernas estendida acima do quadril e desça ainda estendida. Complete todas as séries e, então, alterne a perna. **4 x 50 rep**

18. **Glúteo lateral**
Deite de lado com as pernas estendidas. Eleve e desça a perna de cima em um movimento curtinho e rápido. **1 x 100 rep e no final sustente a perna por 1 min**

# GAROTA "NACIONAL"

Quando pensa em frutas vermelhas, você logo se lembra de mirtilo, framboesa, cranberry, cereja? O jambo-vermelho, originário da Ásia, mas popular no Norte e no Nordeste do Brasil, também entra nessa categoria e traz muitos benefícios à saúde – sem custar tanto. Rico em polifenóis, com destaque para as antocianinas, ele fortalece o sistema imunológico e combate os radicais livres. Cientistas da Faculdade de Engenharia de Alimentos da Unicamp acrescentam outro achado: a prevenção do ganho de peso. O estudo em ratos mostrou que o jambo favorece o metabolismo e reduz a massa gorda. Mais do que na hora de valorizarmos essa fruta gringa com alma brasileira!

Foto: Getty Images. Texto: Cristina Nabuco

menos calorias **dieta** POR ELIANE CONTRERAS E CRISTINA NABUCO

# DESEJO DE MUDAR

Entre querer e efetivamente seguir uma dieta saudável há uma boa diferença na balança. Os brasileiros sabem disso, tanto que muitos – 80%, segundo uma pesquisa da Proteste (Associação de Consumidores) com mais de 2 400 pessoas – querem comer direitinho mas não conseguem. As principais queixas:

**57%** não melhoram a alimentação por falta de dinheiro.

**36%** dizem não ter tempo para organizar um cardápio equilibrado.

**37%** não resistem aos doces, embutidos e frituras.

**28%** acham difícil demais modificar os hábitos.

» **O estudo ainda constatou:**

**4%** dos entrevistados têm hábitos saudáveis.

**73%** estão com um IMC (índice de massa corporal) acima do recomendado.

## **5** medidas **infalíveis** e acessíveis

O nutricionista Gabriel Cairo Nunes, de São Paulo, sugere estratégias fáceis e econômicas para quem quer mudar a maneira de se alimentar.

• **Faça um diário alimentar.** Anote tudo o que consumir – até aquela balinha para deixar o hálito fresco. Você se dá conta dos excessos e das escolhas ruins. Ajuda na decisão de mudar a alimentação.

• **Refresque a memória.** Tente lembrar quantas vezes você comeu doce na semana passada e estabeleça a meta de reduzir 50% nos próximos sete dias. Vale o mesmo para o álcool e as frituras.

• **Coma mais frutas.** Adicione à salada, misture no iogurte, bata no suco... Elas dão saciedade, além de acrescentar vitaminas e minerais ao cardápio. E as da estação costumam ter um bom preço.

• **Prepare pratos saudáveis.** Mas dê preferência às receitas que agradam ao paladar. Comer o que você não gosta traz infelicidade e mau humor (e isso engorda!).

• **Vá aos poucos.** Perder 10% do peso em até três meses: emagrecer nesse ritmo, além de saudável, é uma meta viável e sustentável – fica fácil levar a dieta adiante e, depois, mais difícil de voltar a engordar.

# Travesseiro na cintura

Você está mais do que convencida de que dormir mal engorda, né? Agora os cientistas descobriram exatamente os prejuízos que a falta de Zzzs causa na circunferência abdominal: a cada hora de sono subtraída das oito recomendadas, você tende a apresentar 1 centímetro a mais na cintura, se comparada às pessoas que ficam na cama tempo suficiente. "Já o acréscimo no ICM (índice de massa corporal) chega a meio ponto, segundo pesquisadores da Universidade Leeds, no Reino Unido, que avaliaram 1 600 voluntários, divididos de acordo com o tempo que costumam dormir (menos de cinco, sete e mais de oito horas)", diz o nutrólogo Renato Lobo, de São Paulo. É bastante! Por isso, além de dieta equilibrada e exercício, coloque outro hábito saudável no seu lifestyle: dormir cedo.

## BF RESPONDE

### » É verdade que adoçante engorda?

Dependendo do tipo, sim. Mais de mil voluntários em processo de emagrecimento que apostaram em adoçantes artificiais (aspartame, ciclamato, acesulfame-k e sacarina), durante um estudo da Universidade de Manitoba, no Canadá, apresentaram um risco maior de voltar a engordar. "Essas substâncias químicas provocam alterações na microbiota (conjunto de bactérias que habitam o intestino) e, com isso, atrapalham a absorção de nutrientes importantes na manutenção do peso", explica o endocrinologista Pedro Assed, do Rio de Janeiro. Ele sugere optar pelos adoçantes mais naturais, como sucralose, xilitol e estévia. Outra saída para quem não tem restrição ao açúcar é usá-lo na menor quantidade possível.

## SUPERINDICO

### 1 FIBRAS EXTRAS

Misture o Stimulance Multi Fiber, da Danone, na sopa, no iogurte, no suco e até no purê. O sachê oferece 3,8 g de fibras (seis tipos diferentes delas), que dão saciedade e estimulam o intestino. A caixa com 14 unidades sai por R$ 100.

### 2 ADOÇANTE DE BOLSO

A Jasmine lançou o Stevino – adoçante à base de estévia e eritritol, no formato de tablete. É prático de levar no bolso ou na bolsa para adoçar o cafezinho (R$ 16,10, a caixinha com 200 unidades) sem acrescentar calorias.

### VOCÊ É QUEM MANDA

Os chás solúveis da Sanavita são livres de açúcar e adoçante. Assim, você pode escolher se quer adoçar, e como. São só 17 calorias na dose para o preparo de 1 copo (R$ 43, a lata de 250 g), nos sabores verde e hibisco.

### CREME VERDE

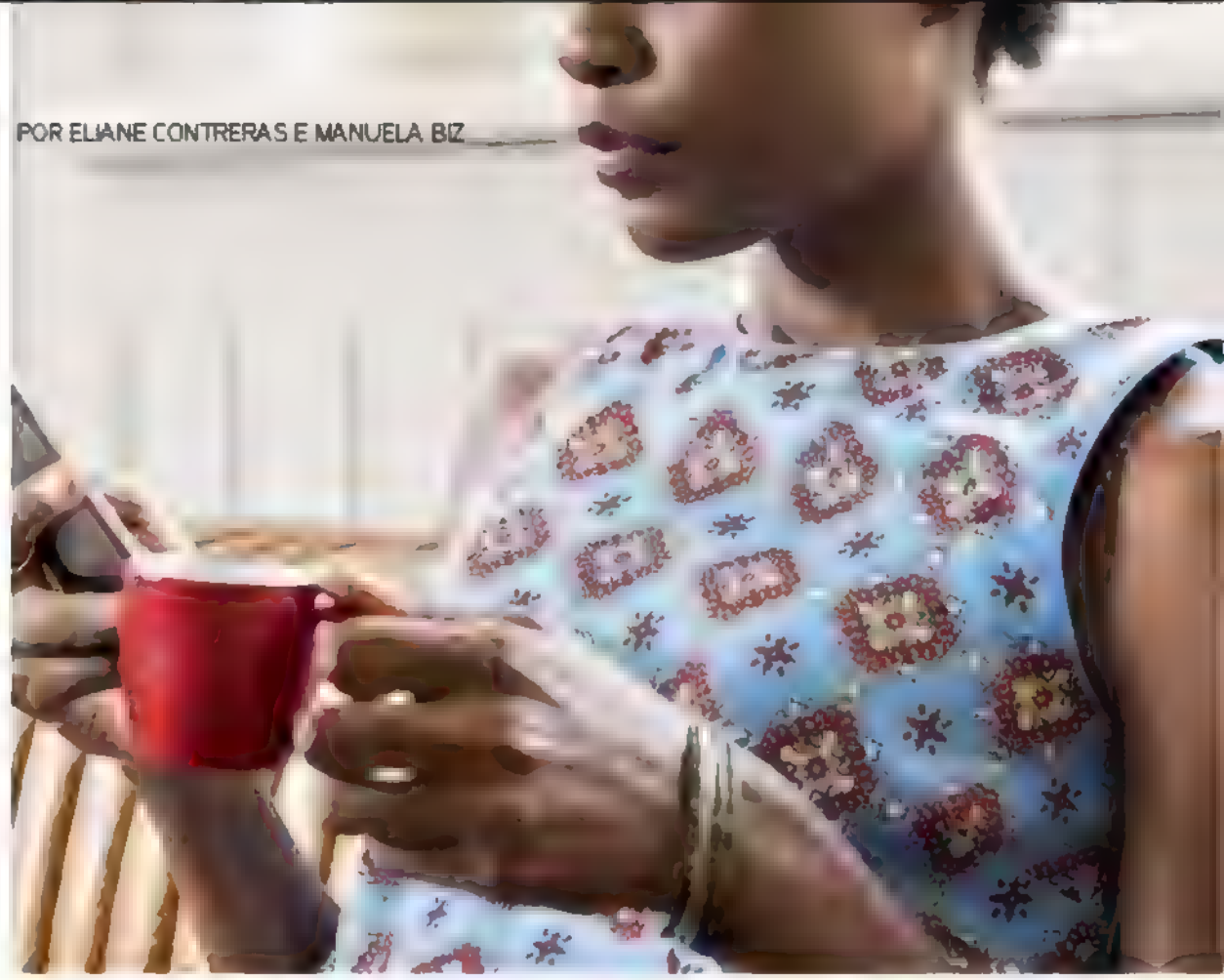
A Herbalife agora tem substituto proteico de refeição na versão salgada, a Nutri Soup. Funciona como os shakes da marca: é só diluir 3 colheres de sopa (91 calorias) no leite ou na água. O pote (R$ 137) rende 16 porções.

Fotos: Getty Images e divulgação (produtos).
Preços pesquisados em agosto de 2017.

POR ELIANE CONTRERAS E MANUELA BIZ

# MAMMA MIA!

Não é só a ala masculina que se beneficia com o licopeno do tomate, famoso por prevenir o câncer de próstata. Novos estudos levantam a hipótese de que essa substância responsável pelo vermelho intenso da fruta barra os efeitos negativos dos raios UV. Por isso, reduz o risco de câncer de pele em até 50%, segundo um experimento com ratos realizado na Universidade de Ohio, nos Estados Unidos. Mas não esqueça: "É importante aquecer o tomate para que o licopeno seja absorvido pelo organismo. Melhor ainda se ele for consumido acompanhado de azeite", explica a nutricionista Virgínia Campos, de Recife. Então, pode comer o macarrão da mamma sem culpa – é só moderar no tamanho da porção.



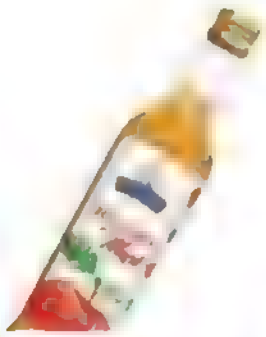
## PIT **STOP**

Aquela paradinha para o café não tem a ver só com prazer: a bebida protege o coração e favorece a circulação mesmo quando você opta pelo descafeinado, segundo um estudo americano publicado no *Journal Annals of Internal Medicine*. "É uma ótima notícia para quem é sensível ao efeito estimulante da cafeína", diz a nutróloga Letícia Fontes, de São Paulo. As duas versões concentram niacina, um ativo que ajuda a eliminar as toxinas acumuladas no organismo e no controle do colesterol ruim, além da vitamina B12, que turbina a imunidade. Atenção: a medida de três xícaras por dia vale também para o café descafeinado.

## SUPERINDICO

**1 PÃO PROTEICO**
Não bastasse ser integral e enriquecido com sementes de girassol, gergelim e linhaça, o pão Fit Food tem uma boa dose de proteína vegetal (11 g na fatia, 132 calorias). O pacote de 250 g custa R$ 19,90.

**2 PASTA DE CASTANHA**
A Tal da Castanha lançou três opções de pasta: Tradicional (só caju), Caju+Cacau e Caju+Coco (adoçadas com açúcar demerara orgânico). A colher de sopa tem até 91 calorias (R$ 29,90, o pote de 200 ml).



**3 TEMPERO VIVO**
O Vinagre de Maçã Castelo Leve Vita é rico em fibras e preserva as leveduras responsáveis pelo processo de fermentação (o intestino agradece). Livre de calorias e conservantes (R$ 15,75, a garrafa de 500 ml).

Fotos: Getty Images e divulgação (embalagens). Preços pesquisados em agosto de 2017.

menos calorias **é top** POR ELIANE CONTRERAS

# TÁ PIPOCANDO

As novas versões do snack preferido das cinéfilas já vêm prontas e temperadas. E sabe o quê? Tem pipoca termogênica, antioxidante, detox e de milho que não é milho. Que estouro!

Valores referentes a 1 xícara (22 gramas)

**▸ 82 cal**
**Pipoca de Colher, R$ 9,90.** Com açúcar orgânico, casca de laranja, gengibre, farinha de linhaça dourada e sal rosa. O fabricante batizou de Detox, mas está mais para um booster de fibras!

**▸ 85 cal**
**Mais Pura Pipoca Artesanal, R$ 9.** O sabor de lemon pepper transforma a pipoca num snack ainda mais irresistível. Feita com milho não transgênico.

**▸ 87 cal**
**Senhora Pipoca Barbecue Picante, R$ 8,50.** Com páprica defumada, sal do himalaia, alho e cebola. O toque picante (e termogênico) fica por conta do gengibre e da pimenta.

**▸ 100 cal**
**Flow Pipoca Salgada Superfood, R$ 7.** Milho orgânico, azeite extravirgem, sal do himalaia e spirulina – alga rica em ferro, vitaminas do complexo B e proteína.

**▸ 106 cal**
**Sorgo Pop Mini Pipoca, R$ 17,90.** Grão de sorgo (não é milho!) estourado no vapor (sem nadinha de óleo) e combinado com castanha de caju. São só dois ingredientes mesmo.

**▸ 116 cal**
**Pipó Gourmet, R$ 13,50.** Temperada com sal e outras três substâncias com efeitos anti-inflamatório e antioxidante: curry, mostarda e açafrão-da-terra.

# DESVENDE O RÓTULO

Tem açúcar escondido nos salgados, pão integral com menos fibras do que os de farinha branca e chocolate meio amargo lotado de açúcar. E tudo isso está escrito nos rótulos, para quem quiser ler.

POR MARCIA KEDOUK E ELIANE CONTRERAS

Você tem este sonho de consumo: entrar no supermercado, bater os olhos num biscoito ou achocolatado e logo de cara saber tudo o que ele contém na composição? Afinal, investigar as informações nas entrelinhas e tentar decifrar uma série de palavras esquisitas no rótulo leva tempo e exige paciência. A boa notícia: a indústria alimentícia vem fazendo alterações para facilitar a vida do consumidor. Desde o ano passado, alguns fabricantes já acrescentaram às embalagens a presença ou não de substâncias com potencial alergênico nos produtos. Entram nesse grupo: leite, soja, ovo e amendoim. Mas só em 2019 todos os itens, sem exceção, trarão a informação sobre o açúcar do leite no padrão estipulado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a Anvisa: "contém lactose", "zero lactose" ou "baixo teor", dependendo da concentração do nutriente. Justíssimo! Sem clareza nos rótulos, não adianta pegar firme na meta de seguir uma dieta saudável se você sai do supermercado com as sacolas cheias de sabotadores. De qualquer maneira, é bom conferir a tabela nutricional (aquela que mostra o valor energético – calorias, para os íntimos –, além de carboidratos, proteínas, gorduras e fibras presentes em cada porção) e, abaixo dela, a lista de ingredientes. Que tal um treino agora? Vamos "ler" juntas o rótulo de oito itens habitués nos cardápios "fit" e descobrir boas opções no mercado.

## SUCOS

De olho no açúcar, você trocou o refri por um suco natural integral. A quantidade de carboidratos nas duas opções é praticamente a mesma, mas a diferença é que o gostinho doce da sua nova escolha vem só da natureza. Ponto a favor para a saúde! Mas, se o objetivo também é emagrecer ou manter o peso, contente-se com um copo por dia: só aí, se for um suco de maçã, são duas unidades e meia da fruta. Põe frutose (um açúcar) nisso! Pela legislação brasileira, as bebidas integrais devem ter 100% de polpa. Já os néctares concentram entre 20 e 50%, e os refrescos, de 5 a 20% – formulações que são complementadas com água, açúcares adicionados e aditivos químicos. Percebeu que o integral é a melhor escolha, certo? Então prefira os de frutas de baixo índice glicêmico (maracujá, acerola, amora) ou sucos detox, com vegetais na composição.

### SÓ FRUTA OU ACOMPANHADO DE VERDURA

1. **Veggies Limão, Natural One,** R$ 10,90 (900 ml). Limão, gengibre, couve, hortelã, espinafre e cidreira, sem açúcar.

2. **Suco de Abacaxi, Suvalan,** R$ 8 (1 litro). 100% suco de abacaxi, sem adição de açúcar e conservantes.

3. **Suco de Uva Integral, Do Bem,** R$ 13,90 (1 litro). 100% suco de uva, sem adição de açúcar e conservantes.

## pão integral

Se você costuma ir direto ao pão integral, ótimo! Mas, antes de colocar o produto no carrinho, cheque a quantidade de fibras. "O ideal é que o pão ofereça 1 grama delas a cada 5 gramas de carboidrato", orienta a nutricionista Priscila Riciardi, de Curitiba. Em boa quantidade, elas deixam você mais saciada, além de segurar a velocidade com que o carboidrato é digerido, o que evita a produção excessiva de insulina, o hormônio aliado da gordura. Você escolheu um pão com 20 gramas de carboidrato por porção? Então ele deve ter 5 gramas de fibras (ou perto disso) – senão, levar o pão integral no lugar do branco é quase o mesmo que trocar seis por meia dúzia.

### BONS EM FIBRAS

1. **Grão Sabor 18 Grãos, Wickbold,** R$ 9,50 (500 g). 5,9 g de fibras.*

2. **12 Grãos Zero %, Pullman,** R$ 7,55 (350 g). 6 g de fibras.

**Em 20 g de carboidrato.*

## cereais

Atenção: tem docinho por aí disfarçado de barra de cereais. São opções açucaradas e pobres em fibras – quando deveria ser o contrário. As granolas e os cereais matinais também enganam bem. Eles até ajudam a aumentar o consumo de fibras, mas, juntos, podem incluir um montão de açúcar – até oito vezes mais do que os 5 gramas determinados pela Anvisa em cada 100 gramas do produto. Aí você ultrapassa facilmente os 10% das calorias diárias vindas de substâncias doces – medida máxima recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Alguns especialistas sugerem até menos: apenas 5%. O problema é saber identificar no rótulo os nomes, sobrenomes e apelidos dados ao açúcar: glicose (ou glucose), açúcar invertido, melado (ou melaço), sacarose, frutose, maltose, dextrose, maltodextrina e xarope. Já os adoçantes são listados como edulcorantes. Estévia (ou glicosídeo de esteviol), xilitol e eritritol são os considerados naturais, mesmo assim é bom moderar. "Em pessoas sensíveis, eles podem ter efeito laxante e provocar microalterações no conjunto de bactérias que habitam o intestino", avisa Priscila. Sugestão: priorize as opções de barrinha, granola e cereal matinal *clean label* – ou seja, apenas com os ingredientes essenciais (castanhas, grãos, sementes e frutas) e pouco ou nenhum açúcar (ou adoçante). Dica: o musli (um tipo de granola) é quase sempre sem açúcar!

## cream cheese

Apesar da pinta de inocente, traz gordura saturada. Uma colher de sopa da versão tradicional chega a ter mais do que 20% da dose diária máxima permitida para esse tipo de gordura – 22 gramas, o limite definido pela Anvisa. "Muitas pessoas, em especial as que precisam emagrecer ou têm colesterol alto, devem consumir bem menos", alerta Priscila. Na opção light, o valor cai para 16% (e quanto mais proteína, melhor). Dica: consuma o cream cheese com biscoito de aveia – contribui para reduzir a absorção do colesterol.

## LIVRE DE AÇÚCAR ADICIONADO

1. **Sem Glúten, Leve Crock**, R$ 15 (200 g). Com biomassa de banana verde e goji berry, sem açúcar.

2. **Cereallie Granolla Zero Maçã e Uva-Passa, Grings**, R$ 16,50 (800 g). Adoçada com estévia.

3. **Granola Premium, Grano Square**, R$ 16,90 (200 g). Adoçada com uma pequena quantidade de melado.

## MAIS PROTEÍNA

1. **Cream Cheese Light, Polenghi**, R$ 6 (150 g). 1,3 g de proteína* e 3,4 g de gordura saturada.

2. **Cream Cheese Light Aerado, Danúbio**, R$ 5,39 (110 g). 2,4 de proteína e 3 g de gordura saturada.

3. **Cream Cheese Light, Philadelphia**, R$ 6,39 (150 g). 2,2 g de proteína e 3,5 g de gordura saturada.

**Em 30 gramas*

# chocolate

Quem ama chocolate sabe que as opções com cacau extra (acima de 50%) são ricas em polifenóis – compostos com ações antioxidante e anti-inflamatória. Mas cheque se o açúcar e a gordura não estão marcando presença logo no início da lista de ingredientes – eles costumam ser usados para disfarçar o sabor mais amargo do produto e garantir uma textura macia. Claro, você não precisa se privar dessa delícia: 30 gramas por dia estão liberados – ufa! "Mas, sempre que possível, prefira as formulações com 70% de cacau ou mais, com menos ou nenhum açúcar e sem gordura vegetal adicionada", orienta Priscila. Essa combinação é perfeita! E dá para ser melhor: a presença de nuts (castanha-do-pará, amêndoa, avelã, nozes) ajuda a saciar mais facilmente. Um quadradinho já deixa você feliz!

## CACAU EXTRA E POUCO (OU NENHUM) AÇÚCAR

1. **BOA FORMA para Chocolife hibisco com morango,** R$ 5,50 (25 g). 53% cacau e três tipos de fibras, com estévia.

2. **Chocolate orgânico 100% cacau, Amma,** R$ 17 (80 g). Sem adição de açúcar e adoçante.

3. **Barra de chocolate gourmet 70% cacau, Nutrawell,** R$ 7,80 (25 g). Adoçada com estévia.

# peito de peru

Difícil não pensar nele quando a dieta pede um lanche da tarde com proteína magrinha, com pouca gordura. O peito de peru atende a essa exigência, mas costuma trazer um outro vilão: o sódio. Três fatias podem concentrar 20% ou mais da necessidade de um dia inteiro, que é de 2,4 gramas, de acordo com a Anvisa. Já a OMS sugere não ultrapassar 2 gramas. O Ministério da Saúde firmou um acordo com a Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação (Abia) para reduzir gradativamente, até 2020, a quantidade de sódio nos produtos, porém a adesão das empresas é voluntária – elas podem ou não seguir o combinado. Por isso, compare os rótulos. "Se o sódio atingir 20% dos valores diários (aparece no rótulo como %VD, à direita na tabela nutricional) por porção de um alimento, é muito!", avisa a nutricionista Márcia Terra, membro da diretoria da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (Sban). Mas, no caso dos embutidos, é impossível achar opções com doses muito menores, pois o sódio é inerente à proteína de origem animal. Então, em vez de comer três fatias, coma apenas uma!

## MENOS SÓDIO

1. **Soltíssimo Peito de Peru, Sadia,** R$ 12 (200 g). 281 mg de sódio* (12% da dose diária).

2. **Peito de Peru Escolha Saudável, Seara,** R$ 9,58 (200 g). 285 mg de sódio (12% da dose diária).

**Em três fatias finas (40 g).*

## DOIS INGREDIENTES

## »iogurte

**Iogurte Natural Integral, Ati Latte,** R$ 2,75 (170 g). Leite integral tipo A e fermento lácteo.

**Iogurte Natural Desnatado, Nestlé,** R$ 1,80 (160 g). Leite desnatado e fermento.

**Iogurte Natural Desnatado, Vigor,** R$ 2,09 (170 g). Leite desnatado e fermento lácteo.

Como assim? Iogurte com mel tem açúcar refinado? Triste, mas, dependendo da marca, ele aparece em segundo lugar na lista de ingredientes – aquela que traz os itens da composição na ordem decrescente de quantidade. Então, pelo bem da sua dieta, modere nas opções em que o açúcar surge entre os três primeiros da lista. E não deixe de investigar as versões de iogurte zero e com frutas. Às vezes, elas contêm um elenco de aditivos químicos. "Quanto mais adoçantes, corantes, conservantes e espessantes (amido), pior o alimento é para a dieta e a saúde", avisa Priscila. A nutricionista Márcia Terra é mais flexível em relação às substâncias artificiais. "Elas são importantes para conservar os produtos e seguem normas rigorosas de segurança." Se você achar que tudo bem, pelo menos evite exagero. Mas o ideal é que o iogurte tenha leite, fermento lácteo (garante a ação probiótica), frutas naturais e nada mais.

## »cookie

Um cookie de vez em quando não atrapalha sua meta de comer bem e emagrecer. Mas não caia na armadilha de focar só nas calorias. Investigue as gorduras, em especial a trans. Ela reduz o colesterol bom (HDL), aumenta o ruim (LDL) e eleva o risco de doenças cardíacas. E, acredite ou não, existem marcas que, em um único cookie, oferecem os 2 gramas permitidos por dia. Deixe essa opção fora do seu carrinho! E não se iluda com as versões zero trans: a Anvisa libera essa nomenclatura quando a gordura inimiga não ultrapassar 0,2 grama por porção. É traiçoeiro! Afinal, quem ingere muitos alimentos industrializados acaba mandando para dentro um montão desse ingrediente. "A gordura trans ainda não é proibida no Brasil. Mas já existem um projeto de lei que pretende bani-la de vez dos alimentos e um acordo firmado entre a Abia e o Ministério da Saúde para diminuir os níveis nos produtos processados", diz Márcia. Uma das alternativas usadas pela indústria em substituição à trans é o óleo de palma. Rico em gordura saturada, é outro ingrediente que deve ser consumido com moderação, ok? Ou alterne o cookie com snacks mais saudáveis, como chips de coco.

## ZERO TRANS

1. **Integral Cookies Avelã com Gotas, Jasmine,** R$ 6,50 (120 g). Vegano, sem trans e com uma boa dose de fibras.

2. **Cookie Orgânico de Cacau, Monama,** R$ 13,40, (120g). Sem lactose e trans, vegano e 77% cacau.

3. **Mini Cookies Integrais Orgânicos Cacau e Castanhas, Mãe Terra,** R$ 5,15 (150g). Sem trans e com menos 37% de gordura que a versão integral.

Com o Clube **BOA FORMA**, todo mês **você recebe pães, doces, snacks, bebidas,** entre outros produtos selecionados pela equipe da revista para você viver com ainda mais qualidade. **Assine já.**

GRUPO Abril

# Clube BOA FORMA

## O CLUBE DE ASSINATURAS DE *Alimentos saudáveis*

Agora você não precisa abrir mão do sabor para ter uma alimentação equilibrada, livre de glúten e lactose.

## *Veja como funciona:*

1 Acesse o site GoBOX e crie a sua conta.

2

Escolha o plano #atitudebox com **até 11 itens** em duas opções: produtos *sem glúten* ou *sem glúten e sem lactose.*

3 Inclua seus dados de entrega e de pagamento para finalizar sua compra

4 Receba todo mês a sua caixa BOA FORMA em casa.

Acesse agora

www.**assinegobox**.com.br

# genes x BARRIGA

Se tudo o que você fez até agora para enxugar o abdômen não foi suficiente, "olhe" para seu DNA – o volume insistente na área pode ter a ver com a genética herdada da sua família. Mas a ciência já tem alguns caminhos para ajudá-la a silenciar os genes responsáveis pelo acúmulo de gordura na cintura. Você não vai desistir agora, né!?

POR ELIANE CONTRERAS

Você sua o top na academia e se mantém fiel a um cardápio equilibrado. Mesmo assim, aquele volume na barriga continua aí? É frustrante, a gente sabe. E, antes que você pense em arriscar uma dieta radical ou trocar todos os encontros com as amigas por novos treinos, escute a ciência: entre 30 e 70% da gordura que cada uma de nós carrega nessa região tem relação com a genética. Você pode herdar as variações de genes para o risco de gordura abdominal da sua mãe, do seu pai ou de ambos, o que torna a missão de fazer sumir a dobrinha sobre a legging ainda mais difícil. E sabe o quê? O corpo formato maçã, aquele avantajado no abdômen, é mais fácil de ser transmitido do que o pera, com maior protuberância nos quadris. Se existe solução? Claro, e você está no caminho certo!

Alimentação saudável e exercício são fundamentais para o projeto barriga sequinha. Mas o esforço para alcançar a meta vai ser menos exaustivo se você tiver a oportunidade de mapear seus genes a partir de um teste genético – ferramenta da nutrigenética que se baseia na premissa de que é possível buscar, no genoma de cada um, pistas dos alimentos que funcionam ou não para a perda de peso. O laudo, interpretado por profissionais especializados, é usado para a elaboração de dietas personalizadas, que garantem até 33% mais sucesso no emagrecimento, segundo um estudo da Universidade de Trieste, na Itália.

Ok, o investimento é alto – os testes com foco no metabolismo custam a partir de mil reais. Mas, se você não tem pretensão de virar celebridade nem musa fitness (as maiores garotas-

-propaganda desses testes), observe os sinais no seu corpo e no das pessoas da sua família. Uma autoavaliação vai apontar algumas pistas importantes sem a necessidade de exames. No consultório da nutricionista e farmacêutica Lucyanna Kalluf, de São Paulo, características e hábitos como estes servem de alerta:

- **Você tem dificuldade para perder peso, mesmo comendo pouco.** Quando a taxa metabólica basal é baixa, o resultado da dieta não aparece, ainda que você consuma menos calorias do que gasta.
- **Ou, pelo contrário, se descontrola diante da comida.** Você nunca sabe a hora de cruzar o garfo porque seu cérebro não recebe a mensagem de saciedade.
- **Tem se dedicado demais ao trabalho.** O cortisol, hormônio desencadeado pelo stress, pode aumentar em 53% o diâmetro da cintura em apenas dois anos, quando mantido sempre alto, alerta um estudo recente da Universidade Drexel, na Pensilvânia, nos Estados Unidos.
- **Seus pais e avós têm sobrepeso.** Assim como herdou o sorriso deles, é grande o risco de você também carregar os genes acumuladores de gordura.

Deu "check" em alguma dessas pistas? Sim, basta uma delas para ter um forte indício de que, enquanto você levanta pneus no crossfit, os genes estão tentando empurrar seu progresso ladeira abaixo. Mas algumas mudanças no cardápio ajudam a colocá-los em modo de descanso. A principal delas é retirar do menu os alimentos acusados de inflamar as células e aderir a opções ricas em compostos bioativos (*veja na tabela*). "São substâncias capazes tanto de silenciar os genes que fazem o corpo acumular gordura quanto de ativar os que são aliados do metabolismo", diz Lucyanna.

Leia nosso cardápio e relaxe! Espairecer é fundamental para manter os níveis de cortisol equilibrados. Então, sempre que possível, respire fundo, medite, tome um chazinho... Os chás verde e mate também são fontes de compostos bioativos e, por isso, recomendados para acalmar os genes que jogam contra sua cintura. Coloque a água para ferver – você vai beber até quatro xícaras (ou copos) por dia!

# Ajudinha da natureza

Os chás verde e mate são aliados no equilíbrio do cortisol e ativam a queima de gordura. Lucyanna Kalluf sugere o consumo de 1 litro por dia.

## CHÁ-VERDE E ESPECIARIAS

**INGREDIENTES**

- 1 litro de água filtrada
- 3 col. (chá) de gengibre ralado
- 1 col. (chá) de pimenta-rosa
- 2 pedaços de canela em pau
- 3 col. (chá) de folhas de chá-verde

**MODO DE FAZER**

Ferva a água com o gengibre, a pimenta e a canela por 3 minutos. Desligue o fogo e acrescente o chá-verde. Abafe por 2 minutos, coe e beba ao longo do dia, quente ou frio.

## CHÁ-MATE E MATCHÁ

**INGREDIENTES**

- 1 litro de água filtrada
- 1 pedaço (3 cm) de raiz de alcaçuz
- 2 col. (sopa) de hibisco
- 1 col. (sopa) de erva-mate
- 2 col. (sobremesa) rasas de matchá

**MODO DE FAZER**

Ferva a água com o alcaçuz por 1 minuto. Junte o hibisco e a erva-mate. Deixe no fogo por mais 2 minutos. Desligue e coloque o matchá. Abafe por 5 minutos, coe e beba ao longo do dia, quente ou frio.

## DIETA PERSONALIZADA

O teste genético não é novidade, mas só agora se tornou uma ferramenta um pouco mais acessível. Bombou nas redes sociais das blogueiras fitness, das atrizes e de profissionais da área de nutrição. Além disso, a ciência não para de fazer descobertas cada vez mais promissoras nessa área. "Um estudo com 3 mil pessoas mostrou o efeito de certos genes na distribuição da gordura visceral e subcutânea", conta o biomédico Vinícius Santana, de São Paulo. Alterações em genes do complexo SNP, por exemplo, contribuem para a gordura visceral abdominal especialmente nas mulheres. "Recomendo o teste como um recurso complementar à prescrição nutricional a quem tem dificuldade de emagrecer ou, até mesmo, quer cuidar da saúde de forma geral com uma dieta equilibrada e orientação nutricional personalizada", conta a nutricionista Vanessa Suzuki, de São Paulo. Com o laudo em mãos, os profissionais sabem a proporção ideal no cardápio de proteína, carboidrato e gordura. Conseguem ver ainda de que forma seu metabolismo responde a determinados alimentos e substâncias, como cafeína e lactose. Indicações que facilitam o progresso e o sucesso da dieta – claro, se você continuar fazendo sua parte!

# Cadê a barriga que estava aqui?

Os alimentos ricos em compostos bioativos sugeridos pela nutricionista Lucyanna Kalluf são as estrelas deste cardápio com 1 200 calorias por dia. Você perde barriga e as gordurinhas que estão sobrando no geral – dá para enxugar até 4 quilos em 30 dias!

## CAFÉ DA MANHÃ

**opção 1**
- Suco anti-stress (*veja receita*)
- Pudim de chia: na noite anterior, coloque 2 col. (sopa) de chia em 1 xíc. (chá) de água filtrada e 1 fruta picada

**opção 2**
- 1 xíc. (chá) de chá-verde e especiarias (*veja receita*)
- 1 panqueca proteica (*veja receita*) ou 1 tapioca com 2 ovos mexidos

**opção 3**
- 1 xíc. (chá) de chá-mate e matchá (*veja receita*)
- 1 copo (300 ml) de leite de amêndoa batido com ½ dose de proteína vegetal

## LANCHE DA MANHÃ

**opção 1**
- 1 punhado de mix de sementes (abóbora sem a casca + girassol + gergelim)

**opção 2**
- 1 porção de fruta (1 maçã, 1 pera, 1 fatia de melão ou abacaxi)

**opção 3**
- 1 barrinha de sementes

## ALMOÇO

**opção 1**
- 1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes (rúcula, chicória, alface, couve) e 1 col. (sopa) de beterraba ralada
- 2 col. (sopa) de quinua em grão
- 1 concha média de lentilha (ou grão-de-bico ou ervilha fresca)
- 1 filé médio de peixe grelhado (ou 1 porção de peixe ensopado)

**opção 2**
- 1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes à vontade e 1 col. (sopa) de cenoura ralada
- 2 col. (sopa) de arroz integral
- 1 concha média de feijão
- 2 ovos cozidos

**opção 3**
- 1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes à vontade
- 2 col. (sopa) de berinjela refogada
- 1 pegador de massa integral (ou espaguete de abobrinha ou pupunha) com molho de tomate
- 1 filé médio de frango grelhado (ou 1 pedaço de frango assado)

## LANCHE

**opção 1**
- 1 maçã pequena com 1 col. (sobremesa) de pasta de amêndoa ou castanha de caju

**opção 2**
- 3 castanhas-do-pará (ou 8 amêndoas)

**opção 3**
- 1 scoop de proteína vegetal batido com 1 copo (300 ml) de água (ou 1 barra de proteína vegetal)

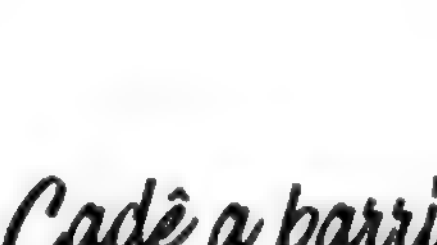
## JANTAR

**opção 1**
- 1 prato (sobremesa) de couve-flor e brócolis ao vapor (ou vagem, abóbora e chuchu) temperados com azeite extravirgem, vinagre de maçã (ou limão) e pouco sal
- 1 hambúrguer de quinua (*veja receita*)
- 1 avocado (ou ½ abacate pequeno) amassado com 1 col. (sobremesa) de azeite extravirgem, gotas de vinagre de maçã e pouco sal

**opção 2**
- 1 prato (fundo) de sopa detox (*veja receita*)
- Omelete: 2 ovos com cogumelos

**opção 3**
- 1 prato (fundo) de sopa de folhas e legumes (*veja receita*) com bifum (macarrão de arroz)
- 1 batata (ou inhame) média assada e temperada com pouco sal e cúrcuma

**Líquido**: além do chá (1 xícara no café da manhã e outras 3 entre as refeições, até as 16 h para não atrapalhar o sono) + 1,5 litro de água por dia.



## NÃO FIQUE SEM

Os itens anti-inflamatórios são obrigatórios no cardápio. Invista especialmente nestes:
- Fibras (inulina, psyllium)
- Sementes (linhaça, chia, gergelim e girassol)
- Frutas frescas e oleaginosas (castanha-do-pará, amêndoa)
- Lentilha, ervilha, feijões, quinua e proteína vegetal
- Abacate, azeite extravirgem, óleo de coco
- Peixes ricos em ômega 3 (atum, sardinha, arenque).

Fotos: Kyle Dalau/thelicensingproject.com (modelo) Shutterstock, Getty Images, 123RF.

# Receitas

## HAMBÚRGUER DE QUINUA

**INGREDIENTES**

- 1 xíc. (chá) de quinua cozida
- 1 batata grande cozida
- 1/2 cebola picada
- Sal e salsa picada a gosto
- 2 col. (chá) de óleo de coco

**MODO DE FAZER**

Cozinhe a quinua e a batata separadamente. Passe a batata no espremedor e misture com a quinua e os outros ingredientes. Molde os hambúrgueres e asse por 15 minutos.
**Rende:** 2 hambúrgueres.
**Calorias por hambúrguer:** 160.

## SOPA DETOX

**INGREDIENTES**

- 1 nabo médio (ou bardana) cortado em cubos
- 1/2 abóbora japonesa pequena com a casca cortada em cubos
- 2 col. (sopa) de cebolinha picada
- 1/2 talo de salsão picado
- 1/2 repolho pequeno picado
- 1 cebola pequena picada
- 2 cenouras cortadas em cubos
- 1 xíc. (chá) de vagem picada
- Sal, pimenta, curry e salsa a gosto
- 1 litro de água fervente

**MODO DE FAZER**

Coloque os ingredientes numa panela funda e cubra com a água. Ferva por 10 minutos, abaixe o fogo e mantenha o ponto de fervura por mais 40 minutos. Espere amornar e bata no liquidificador. Congele em porções separadas.
**Rende:** 4 pratos (fundos).
**Calorias por prato:** 98.

## SOPA DE FOLHAS E LEGUMES

**INGREDIENTES**

- 1/2 maço de acelga picada
- 1/2 maço de espinafre picado
- 2 chuchus cortados em cubos
- 1/2 maço de escarola
- 2 beterrabas sem a casca cortada em cubos
- 1/2 talo de salsão picado
- 1 abobrinha picada
- 5 folhas de couve
- 1/2 maço de salsa picada
- Sal, pimenta-caiena e cúrcuma a gosto
- 1 litro de água fervente

**MODO DE FAZER**

Coloque os ingredientes numa panela funda e cubra com a água. Ferva por 10 minutos, abaixe o fogo e mantenha o ponto de fervura por mais 40 minutos. Espere amornar e bata no liquidificador. Congele em porções separadas.
**Rende:** 4 pratos (fundos).
**Calorias por prato:** 102.

## SUCO ANTI-STRESS

**INGREDIENTES**

- 1 folha grande de couve orgânica
- 1 ramo de hortelã
- 1 fatia de abacaxi (ou melão)
- 1 col. (sobremesa) de gengibre ralado
- 1 col. (chá) de café verde em pó (à venda em lojas de produtos naturais)

**MODO DE FAZER**

Bata tudo no liquidificador e beba em seguida.
**Rende:** 1 copo (300 ml).
**Calorias:** 88.

## PANQUECA PROTEICA

**INGREDIENTES**

- 1 col. (sopa) de aveia em flocos
- 1 col. (sobremesa) de semente de chia
- 1 banana pequena amassada
- 1 col. (sopa) de proteína vegetal
- Água (o necessário)

**MODO DE FAZER**

Junte os ingredientes em um bowl e acrescente a água aos poucos até obter uma mistura homogênea. Espalhe em uma frigideira média antiaderente untada e doure dos dois lados.
**Rende:** 1 panqueca.
**Calorias:** 165.

## EVITE AO MÁXIMO

Até quem não apresenta tendência para ter gordura na barriga deve reduzir os alimentos com potencial inflamatório. São:

- Produtos carregados de corantes, conservantes e gordura saturada
- Massas, pães, biscoitos, refinados e outros carboidratos de alto índice glicêmico
- Glúten em excesso
- Leite e derivados
- Doces e bebidas açucaradas.

COSMOPOLITAN

UMA EDIÇÃO FEITA PARA MULHERES COMO VOCÊ!

sem regras

JÁ NAS BANCAS, TABLETS E SMARTPHONES

# SMOOTHIE BOWL

Sucesso no Instagram, estas delícias na tigela devem passar na sua timeline com frequência. E o like é certo: rendem fotos lindas e criativas. O mix de frutas, sementes e nuts funciona como opção de café da manhã, pré e pós-treino e jantar leve. Poste o seu e marque @boaforma.

POR ELIANE CONTRERAS

*Pré-treino antioxidante e antifadiga* ←

## SMOOTHIE ROXO

### INGREDIENTES

- 2 x fc. (chá) de leite de castanha (ou outro leite vegetal)
- 2 col. (sopa) de gengibre picado
- Polpa de 1 maracujá
- 1 x fc. (chá) de polpa de açaí sem açúcar
- 2 bananas congeladas
- 1 beterraba cozida (retire a casca)

**COBERTURA**

- Mirtilo congelado
- Amora congelada
- Pistache sem casca
- Sementes de abóbora e linhaça

### MODO DE FAZER

No liquidificador, bata o leite vegetal com o gengibre e o maracujá por 1 minuto. Coe apenas se achar necessário. Junte o açaí, as bananas e a beterraba. Bata até obter um creme liso e consistente. Transfira para um bowl e decore com o mirtilo, a amora, o pistache e as sementes (se preferir, toste o pistache e as sementes rapidamente numa frigideira) e consuma em seguida.

**Rende:** 3 porções.

**Calorias por porção:** 460.

*Receita sugerida pelo chef Thiago Medeiros, do Ossimplesmente.co, em São Paulo.*

## SMOOTHIE LARANJA

**INGREDIENTES**

- 1 xíc. (chá) de castanha de caju crua (ou 2 col./sopa de biomassa de banana verde *(receita no site abr.ai/2sNXiAn)*
- 1 manga média cortada em cubos (deixe no freezer de 4 a 5 horas)
- 2 col. (sopa) de sumo de gengibre
- 1 col. (chá) de cúrcuma (ou açafrão-da-terra)
- Polpa de 1 maracujá (batido e coado)
- Extrato natural de baunilha a gosto (opcional)
- 1 pitada de canela

**COBERTURA**

- Cubos de manga
- Mirtilo
- Lascas de coco
- Granola
- Sementes de chia

**MODO DE FAZER**

Deixe a castanha de molho em água filtrada de véspera (ou ferva por 30 minutos) e escorra. Bata no liquidificador com os outros ingredientes até obter um creme. Transfira para um bowl, coloque a cobertura e consuma em seguida.

**Rende:** 2 porções.

**Calorias por porção:** 399.

*Receita sugerida pela chef @carolstoffella, do Rio de Janeiro.*

## SMOOTHIE VERDE

### INGREDIENTES

- 5 tâmaras sem caroço
- 1 avocado (ou 1/2 abacate pequeno)
- 1/2 xíc. (chá) de leite de amêndoa (ou outro leite vegetal)
- 1 col. (chá) de spirulina em pó
- 2 pedras de gelo

**COBERTURA**

- Fatias de kiwi
- Rodelas de banana
- Fatias de morango
- Folhas de manjerona (ou hortelã)

### MODO DE FAZER

Deixe as tâmaras de molho em água filtrada por 30 minutos. Retire o caroço e bata no liquidificador com os outros ingredientes até obter um creme liso e consistente. Coloque a cobertura e consuma em seguida.
**Rende:** 1 porção.
**Calorias por porção:** 365.

*Receita sugerida pela chef @patriciahelu, de São Paulo*

Fotos: Offset e Getty Images. Calorias calculadas pela nutricionista Daniela Cyrulin, da @nutrieconsult, em São Paulo.

## SMOOTHIE ROSA

**INGREDIENTES**

- 1 banana sem casca congelada
- 1/2 pitaya rosa sem casca congelada
- 1/2 copo (100 ml) de leite de coco caseiro *(receita no site abr.ai/2pjCRuJ)*
- 1 pote de iogurte natural

**COBERTURA**

- Kiwi em fatias
- Pitaya boleada
- Frutas vermelhas
- Sementes de chia e linhaça
- Manjerona (ou hortelã)

**MODO DE FAZER**

No liquidificador, bata a banana, a pitaya, o leite e o iogurte até obter a consistência de creme. Se precisar, desligue o aparelho de tempos em tempos e mexa com uma colher. Transfira o creme para uma tigela, coloque a cobertura e consuma em seguida.

**Rende:** 2 porções.

**Calorias por porção:** 275.

*Receita sugerida pela nutricionista Daniela Cyrulin, da @nutrieconsult, em São Paulo.*

**PASSO A PASSO DE BELEZA:**

**1.** Pegue uma colher

**2.** Levante a tampinha

**IOGURTE GREGO COM COLÁGENO BOA FORMA®**

PARA

Verde Campo

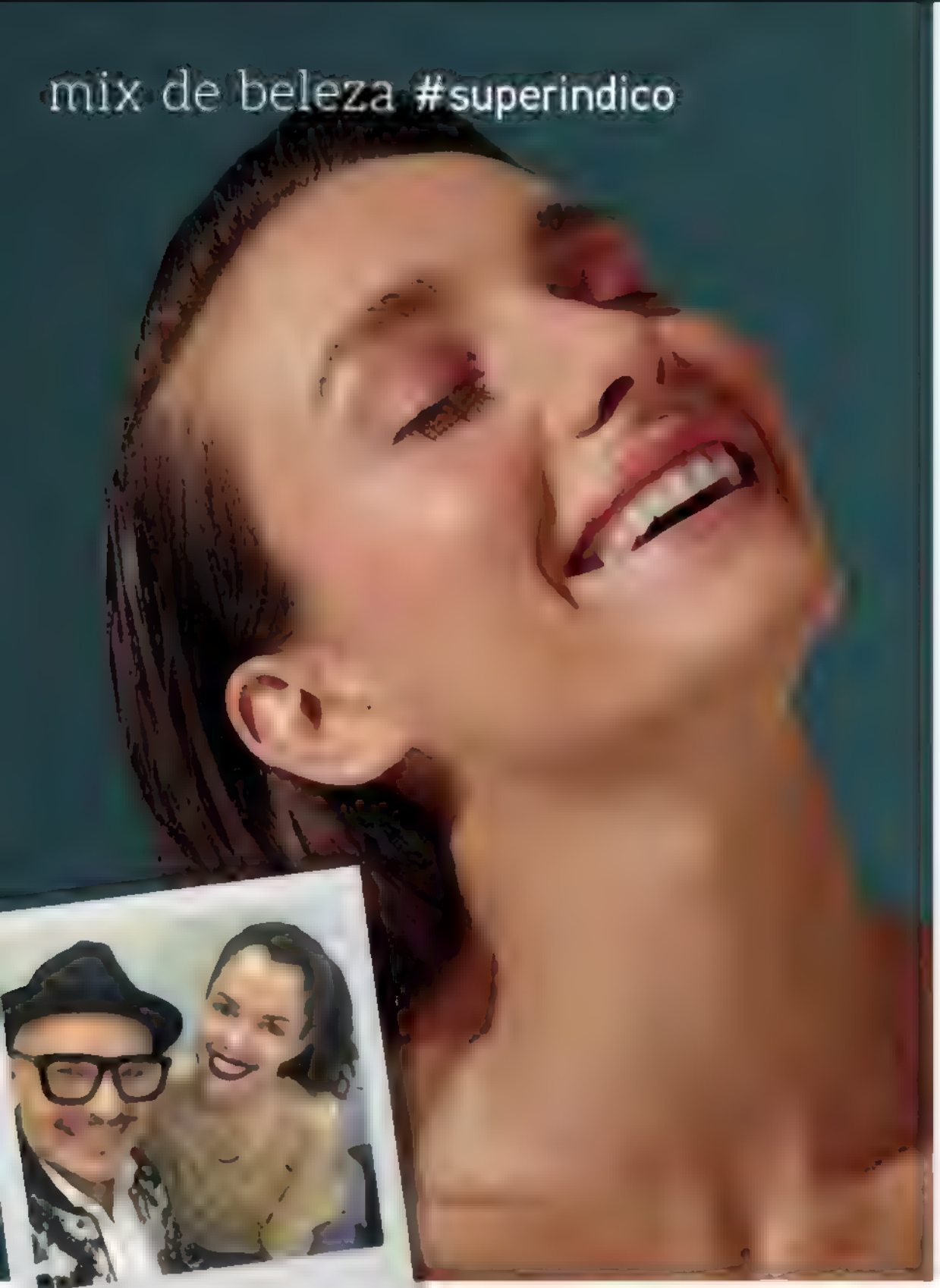
Disponível nos melhores mercados de todo o Brasil

• CONTÉM **COLÁGENO** • **ZERO** AÇÚCARES • **ZERO** GORDURA • **ZERO** LACTOSE • **SEM** GLÚTEN

# PARECE, MAS NÃO É!

Nem sempre a sombra escura embaixo dos olhos significa um sinal de olheiras. O make errado (corretivo e base de tons acima do da pele), o demaquilante mal aplicado ou mal escolhido (para garantir zero resquício de máscara, vá de fórmula bifásica) e, pasme, até a cor do cabelo podem sabotar sua imagem! "Fios muito escuros em quem tem pele clara pesam e enfatizam o sombreado na região", explica o cabeleireiro Rodrigo Cintra, do Studio W Iguatemi, em São Paulo. Acha que esse é seu caso? O hair stylist sugere iluminar o rosto com algumas luzes: "Realce pontos estratégicos, como o contorno da face e as pontas".

Foto: Du Borsaro. Texto: Gislene Ferreira e Marina Campos.



# VISITA ESPECIAL

Não é sempre que passo o dia na redação toda trabalhada no make pelas mãos de um ícone internacional. O maquiador Luis Casco, famoso por comandar o programa americano Project Runway e assinar looks em Hollywood, visitou a BOA FORMA para mostrar novidades da Mary Kay e me deixar incrível em minutos. As dicas dele:

**1 Glow imediato** Passe um pouco de iluminador cremoso no dorso da mão, misture com CC cream (ou BB cream) e aplique nas áreas do rosto que quer destacar com um brilho discreto (como alto das maçãs, ossinho do nariz, queixo...).

**2 Batom personalizado** Aprendi um novo jeito de fazer o ombré lips (que achei bem mais discreto): cor escura no centro dos lábios e outra menos intensa no contorno. A transição fica quase imperceptível!

**3 Maquiar a orelha** Está aí algo que eu nunca tinha feito! "Quando usar um rabo de cavalo, não se esqueça de aplicar base também nessa área para não ficar com tons diferentes", alerta o expert.

Fotos: Bruna Castanheira, arquivo pessoal, divulgação (produtos) e Eduardo Sveza (Gislene). Preços pesquisados em agosto de 2017.

Tem alguma dúvida sobre beauté? Escreva para belezaboaforma@abril.com.br que nossa editora **GISLENE PEREIRA** resolve!
@gislenevp

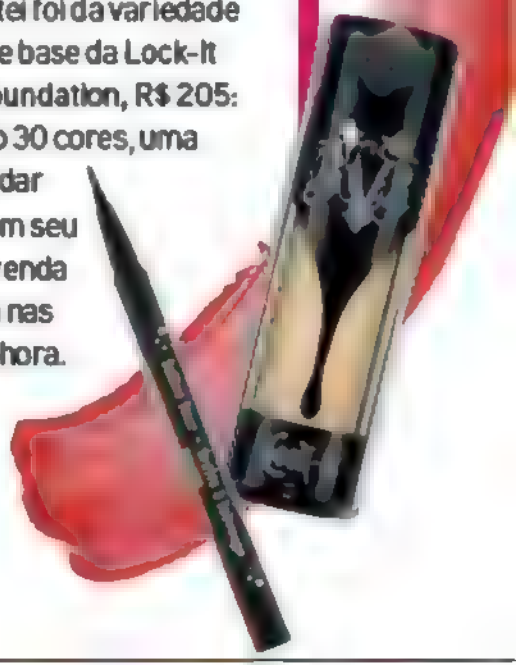
## BF RESPONDE

### » Qual a melhor forma de usar xampu seco?

Testei uma nova técnica: em vez de passar o xampu na hora de me arrumar, faço isso antes de ir pra cama e só penteio (para tirar os resíduos brancos) no dia seguinte. Os ativos que absorvem a oleosidade agem melhor após ficarem um tempo longo no cabelo – enquanto durmo, no caso. Dessa forma, preciso aplicar menos produto para um resultado com fios soltinhos.

## **Beleza** vegana

Boa notícia para quem busca cosméticos que respeitam os animais: a linha de make da tatuadora Kat Von D está de volta ao Brasil a partir deste mês, com delineador, paleta de sombras, batom... O que mais gostei foi da variedade de tons de base da Lock-It Liquid Foundation, R$ 205: como são 30 cores, uma delas vai dar match com seu rosto. A venda será feita nas lojas Sephora.



# NA ONDA DAS MILLENNIALS

Autênticos, antenados e... com uma queda pelo rosinha! Assim são estes lançamentos, que seguem a tendência do tom do momento (o rosa millennial, que nós da BF amamos!) e têm tudo para agradar mulheres jovens – ou as que se sintam assim!

**Batom Mate e Lápis Labial Kiss Me (cores Pink Glam e Rosa Valente), Eudora, R$ 23 e R$ 20 (respectivamente)** Para lábios poderosos (e à prova de borrões), cubra a boca com o lápis mate e, em seguida, aplique o batom.

**Trio de Sombras At Play (cor Glowing Rose), Mary Kay, R$ 42** Já que os tons rosados estão tão na moda, por que não usá-los no make também? Cheias de brilho, as três cores iluminam o olhar.

**BB Corporal Realce e Nutrição Tododia Ameixa e Flor de Cerejeira, Natura, R$ 60** Assim como o BB cream que você já conhece e passa no rosto, a versão para o corpo (inédita!) hidrata, uniformiza e realça a pele.

**OnMakeup Spot Correcting Serum, Shiseido, R$ 299** Substitua o corretivo por este sér um com cor que disfarça as áreas escuras e promove um clareamento.

**Máscara de Blindagem Patrulha do Frizz Match, O Boticário, R$ 50** Os dias de #BadHairDay acabaram! Para ficar em paz com seus fios, recorra à máscara antifrizz três vezes por semana.

**Boi-ing Airbrush Concealer, Benefit, R$ 109** Para uma pele com efeito Photoshop natural (adeus, filtros!), aplique o produto dando pequenas batidinhas em cima do seu corretivo.

**Sensuelle Rose Extase, Nina Ricci, R$ 339 (50 ml)** A fragrância floral é superfeminina e tem um cheiro muito sensual. Use no próximo date!

POR MARINA CAMPOS E GISLENE PEREIRA

# Frasco ostentação

Um perfume serve para ser sua marca registrada, relembrar um bom momento vivido e para ser exibido, por que não? Prepare um lugar de destaque em sua cômoda para estas edições de colecionador:

**Lady Million Monopoly Collector Edition, Paco Rabanne,** R$ 399 (80 ml)

**Good Girl Collector Edition Glitter, Carolina Herrera,** R$ 499 (80 ml)

# POR UM FIO

Imagine só: você vai ao dermatologista, faz um procedimento indolor e, 30 minutos depois, sai com a barriga repaginada. Para nossa alegria, essa cena não está mais restrita aos nossos sonhos! O fio polilático, famoso por acabar com a flacidez do rosto, agora foi incluído em tratamentos que combatem o problema em abdômen, braços e coxas – bastam algumas picadinhas, com agulha bem fina, que "costuram" fios na camada de gordura da pele. "O material também estimula a produção de colágeno, por isso o corpo continua ganhando firmeza nos meses após a aplicação", diz a dermatologista Mônica Aribi, de São Paulo. O preço de cada fio varia entre R$ 1 000 e R$ 2 mil (são necessários quatro deles, normalmente) e o resultado dura até um ano e meio. Evite malhar por duas semanas.

## BELEZA NATURAL: **ATIVAR!**

Você já deve ter cruzado com um ingrediente inusitado na embalagem de novos cosméticos: o carvão ativado. A substância, obtida a partir da queima de algumas madeiras, conquistou o mundo da beauté por sua capacidade de limpeza e purificação da pele e do cabelo. "Ele ainda melhora a ação dos produtos porque otimiza a penetração de ativos", diz o dermatologista Abdo Salomão, de São Paulo. Único ponto negativo: é preciso caprichar na limpeza da pia e do boxe do banheiro após o uso de itens como estes:

### BF TESTOU

**Máscara Rebelde com Causa, Lola Cosmetics, R$ 65** "Incluí o produto na rotina duas vezes por semana porque senti meu cabelo mais oleoso. Além de fios com cara de limpos, consegui maciez", **Daniela Bernardi, editora-assistente**

**Espuma de Limpeza Vulcan Ice Cleanser, Cosmobeauty, R$ 70** "Lavo meu rosto com ele depois de passar o demaquilante. Sinto que limpa profundamente a pele, sem ressecar", **Giulia Granchi, estagiária**

**Deep-Cleasing Charcoal Mask Clearproof, Mary Kay, R$ 79** "A máscara absorveu a oleosidade da zona T, deixando-a sequinha e com poros claros. Remova o produto no banho, com água morna", **Gislene Pereira, editora**

# veggie & LIGHT

Você abriu mão do hambúrguer e do churrasco, mas, desde que se tornou vegetariana, só viu o ponteiro da balança subir. Ok, o motivo não era emagrecer, mas engordar também não estava nos planos, certo? Aprenda a fazer as substituições corretas para seu novo propósito de vida não competir com sua saúde e sua forma.

POR SIBELLE PEDRAL

Risoto ou massa? Eram essas as duas sugestões que o garçom fazia à fonoaudióloga Paola Pucci, 32 anos, sempre que ela ia a um restaurante com os amigos e perguntava quais eram as opções veganas do cardápio. Ano passado, ao riscar do prato todo alimento de origem animal, inclusive ovos e laticínios, Paola ganhou 10 quilos. "Peguei pesado nos carboidratos", admite. Agora, está empenhada em detonar os quilos extras com dieta low carb, ioga e meditação. Entre outras substituições, ela trocou a massa pelo "espaguete" preparado com abobrinha.

No Brasil, existem cerca de 16 milhões de pessoas que não comem carne, segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira. A maioria faz isso por respeito à vida dos animais e pela preservação do meio ambiente. Perder peso não tem a ver com o propósito do vegetarianismo, mas muita gente tem aderido ao regime alimentar por achar que reduzir as calorias da proteína e gordura animal facilita a missão de enxugar medidas. "Não dá para presumir que um prato vegetariano seja sempre mais saudável e menos calórico", alerta a nutricionista Alessandra Luglio, diretora do Departamento de Medicina e Nutrição da Sociedade Vegetariana Brasileira. "Um hambúrguer à base de grãos com refrigerante e batata frita é um combo vegetariano, mas está longe de ser recomendável."

Poucos param para pensar na composição ideal do novo prato. Sem a orientação adequada para se adaptar ao cardápio veggie, sua consciência até vai ficar mais leve, só que o efeito no corpo acaba sendo o oposto: quilos extras e deficiências nutricionais que prejudicam sua saúde. Claro, nada disso tem a ver com o vegetarianismo por si só, e sim com o "faça você mesmo". Por falta de conhecimento, muita gente comete o erro de compensar a ausência da carne com grandes quantidades de massas e laticínios, principalmente queijos. "O resultado é ganho rápido de peso", comenta a nutricionista Nathalia Guimarães, do Rio de Janeiro, especialista em dietas vegetarianas.

Você já sabe: consumido sozinho ou com outros alimentos pobres em proteínas, gorduras boas ou fibras, o carboidrato é metabolizado em alta velocidade. Com isso, você logo sente a barriga roncar e come mais em um curto espaço de tempo. "Vegetarianos precisam investir em gorduras boas, como as encontradas no abacate, nas sementes e oleaginosas, que aumentam a sensação de saciedade", orienta Nathalia.

Sentir fome foi uma das maiores dificuldades que a jornalista Lívia Major, 30 anos, teve que driblar quando decidiu virar vegetariana, em 2008, por conta própria. "Saladas e legumes não sustentavam como a carne, então eu comia em intervalos muito curtos. Engordei", conta. Com a ajuda de um nutricionista, ela adotou os carboidratos integrais e reforçou a quantidade de fibras na dieta. Também descobriu sabores novos. "No Brasil, colocamos carne em quase todos os pratos e a alimentação fica restrita", comenta a jornalista. "O vegetarianismo abriu meu horizonte alimentar."

## COMIDA DE VERDADE

Uma dúvida muito comum entre os recém-chegados ao vegetarianismo e ao veganismo é: o que entra no cardápio quando sai a carne? "Não é preciso pôr nada no lugar", defende a nutricionista vegana Paula Gandin, de São Paulo. "O importante é ter uma alimentação variada, com comida de verdade: frutas, verduras, legumes, oleaginosas, sementes, leguminosas e cereais." Vegetais verde-escuros (brócolis, couve, mostarda), por exemplo, são fonte poderosa de cálcio e levam vantagem até em relação aos lácteos. "A taxa de absorção desse nutriente pelo organismo chega a 60%, enquanto que a do leite é a metade disso", explica. Esses mesmos vegetais fornecem ferro, outro mineral importante presente na carne vermelha. "O único nutriente que pede atenção é a vitamina B12, que se concentra apenas em tecidos animais", alerta a nutricionista Alessandra Luglio.

Porém, o aporte de proteína é o que mais preocupa os iniciantes num cardápio sem carne. Não deveria. "As leguminosas, grupo ao qual pertencem o feijão, a lentilha e o grão-de-bico, oferecem a porção necessária do nutriente responsável pela manutenção dos músculos", garante Alessandra. Ele também é encontrado nas sementes e em vegetais como espinafre e couve cozidos. Além disso, é importante limitar o consumo à quantidade que o corpo realmente precisa. "Quando há excesso de proteína e falta de carboidrato, o organismo queima a proteína para produzir energia, gerando amônia e ureia – substâncias que provocam inflamações e, consequentemente, doenças", diz a nutricionista. Faz sentido. Aliás, o vegetarianismo está cada vez mais associado à prevenção e ao tratamento de hipertensão, obesidade e diabetes tipo 2, segundo a Academia de Nutrição e Dietética dos Estados Unidos. "Tudo melhorou depois que me tornei vegetariana", diz a produtora de moda Carla Bal, 33 anos, que mudou sua dieta há quase dois anos. "Do funcionamento do intestino à textura e à luminosidade da pele. E sei que é só o começo."

Fotos: thelicensingproject.com.

# Quatro hábitos que fazem a vegetariana engordar

**1 Esquecer a proteína.** Ok, você não quer mais a versão de origem animal, mas não deixe de incluir no prato outras fontes desse nutriente, como as leguminosas. A proteína é digerida mais lentamente e prolonga a saciedade.

**2 Comer muito queijo e massa.** Sem carne, parece que sobra mais espaço para eles no prato, mas não caia nessa: essas delícias podem ser altamente calóricas. E, na versão refinada, massas fazem o estômago roncar rápido.

**3 Exagerar nas castanhas.** Elas oferecem gorduras do bem, nutrientes importantes e matam a fome. Mas uma única castanha-do-pará contém 27 calorias.

**4 Deduzir que "prato sem carne = saúdavel".** Refrigerante com batata frita e cookie de sobremesa é uma opção vegetariana. Precisa dizer mais alguma coisa?

## Ponteiro estável

Se você está pensando em aderir a um cardápio sem carne, mas não quer correr o risco de pesar mais na balança, siga as recomendações da nutricionista Alessandra Luglio.

- Conheça melhor os alimentos e suas propriedades. Assim fica mais fácil equilibrar o cardápio.
- Abra seus horizontes. Prove novos alimentos de origem vegetal e incorpore-os ao dia a dia.
- Inclua massa na dieta só uma vez por semana. Reserve-a para um jantar na companhia dos amigos.
- Coma um lanche antes de um evento. Faça isso especialmente se você costuma sair com frequência. Pode ser um mix de castanhas – sem exagero! – ou uma fruta batida com leite de arroz (boa opção vegana).
- Não consuma mais leite e ovo na tentativa de suprir a proteína da carne. Não é saudável nem sustentável. Se seu peso era adequado, mantenha a ingestão desses dois alimentos no padrão anterior.
- Coma mais leguminosas, verduras e legumes. É isso que faz com que uma dieta vegetariana não engorde.

# mix de beleza **é top** POR GISLENE PEREIRA E MARINA CAMPOS

Foto: Thiago Jusa. Produção de objetos: Fabiana Neves. Preços pesquisados em agosto de 2017. Agradecimentos: Carnicado, Dural, Erra e Rica Festa.

# É PRA PASSAR OU PRA COMER?

Inspirados em algumas de nossas comidinhas e bebidinhas preferidas, estes cosméticos alimentam sua pele, seu cabelo e seu apetite por novos produtos. Prepare-se para um banquete de beleza!

**1 Máscara Vitamina Efeito Peel Off Express, Océane, R$ 18** Aplique uma camada grossa do produto, deixe-a agir por 20 minutos e retire-a puxando com os dedos. Seu rosto ganha um glow natural. **2 Manteiga Vegetal de Frutas Be(m)dita Ghee Reconstrução, Lola Cosmetics, R$ 55** Feita com papaia, queratina vegetal e água de coco, a máscara capilar é vegana, vegetal e orgânica. Seus fios agradecem o cuidado natureba. **3 Óleo em Creme Chardonnay, Mahogany, R$ 39** O gosto do vinho pode até ser seco, mas o cheiro é doce na medida! Aprecie os benefícios do óleo-bebida como uma boa dose de antioxidantes. **4 Happy Gelato Cream for Body, Clinique, R$ 189** Com uma textura encorpada, o creme hidrata profundamente, além de deixar o corpo com um cheiro floral levemente cítrico, igual ao da fragrância best-seller da marca, a Happy. **5 Gelatina de Banho 93,000 Miles, Lush, R$ 37** Não é só a aparência que lembra comida – o aroma de canela dá água na boca! Boa para os dias de treino mais pesado, já que promete relaxar os músculos. **6 Condicionador Momo, Davines, R$ 133** Com extrato de melão, é ideal para quando os fios estão com o aspecto seco (situação comum no pós-inverno). **7 Caída Corporal Seriguela, L'Occitane au Brésil, R$ 72** Não é só na torrada que geleias caem bem! A versão para o corpo devolve o aspecto saudável e macio à pele e perfuma muuuito.

# pele ATIVA

Nós já sabemos que o segredo para uma vida equilibrada é manter-se em movimento, não é mesmo? Aqui, mais seis motivos para investir em uma atividade física: se associada aos cuidados corretos, ela ainda proporciona diversos benefícios à aparência do seu rosto e corpo!

POR MARCELA ROCHA

## 1 REJUVENESCE

Um dos efeitos mais comuns do exercício é a redução do nível de cortisol, o hormônio do stress. Além de ficar mais calminha, você vai se dar bem com a diminuição da glicação, "processo que danifica o colágeno e deixa a pele mais rígida", destaca a cirurgiã vascular Aline Lamaita, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular, de São Paulo. Outro ponto positivo de malhar com frequência: menor oleosidade na pele, uma das principais causas de acne adulta.

## 2 DÁ FIM À MOLEZA

Fazer esportes pode combater a ação inevitável da gravidade (rosto menos firme, interno de coxas não tão duro, tchauzinho aparente...) e até retardá-la. "Praticar uma atividade física garante o fortalecimento e a regeneração de estruturas que dão firmeza à pele, reduzindo até mesmo o surgimento de rugas", explica a dermatologista Patrícia Mafra, da Clínica Volpe, de São Paulo. "A produção de colágeno e elastina também ganha um boost em quem frequenta a academia", completa.

## 3 ESTIMULA A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA

Real oficial: a melhora do fluxo de sangue está totalmente ligada a um rosto mais radiante. "Ao estimular o sistema arterial, mais nutrientes e oxigênio chegam aos tecidos", diz Aline. Isso significa uma pele nutrida, corada e saudável — obrigada, academia!

## 4 AUMENTA A PROTEÇÃO

Você já ouviu falar na camada hidrolipídica? Ela age como um escudo superficial da pele que a protege de bactérias e fungos. Uma boa rotina alimentar somada a exercícios constantes, principalmente a treinos de força, garante a manutenção da nossa defesa. "A musculação estimula a circulação, nutre os tecidos e favorece a renovação celular, contribuindo para o bom funcionamento dessa camada", diz Patrícia.

## 5 PROMOVE EFEITO DETOX

"A transpiração participa do processo de desintoxicação. Ao acabar com as impurezas, deixa a pele mais limpa, saudável e uniforme", explica Patrícia. O efeito aqui é mais tópico do que sistêmico e está relacionado à melhora da aparência graças à eliminação de excesso de sal, impurezas nos poros e até substâncias como o álcool. Que tal uma *after party* no parque domingo de manhã?

## 6 FAZ UMA DRENAGEM NATURAL

O sistema linfático é uma rede que transporta fluidos por todo o corpo. Quando está trabalhando normalmente, participa do combate à retenção de líquido, minimiza a celulite e ainda ativa a circulação sanguínea. Uma forma de estimular a drenagem e, de quebra, economizar nas sessões com a esteticista, é manter-se em movimento – aposte em modalidades aeróbicas, como corrida e pular corda. "O retorno venoso, assim como o linfático, fica extremamente ativo durante a atividade física, o que promove uma drenagem natural e menor retenção de líquido", diz Aline. "Outro bônus é que os exercícios ajudam em casos específicos, como em quadros de celulite e edemas no corpo", explica o professor de dermatologia e diretor do Instituto de Pesquisa e Tratamento do Cabelo e da Pele, Valcinir Bedin, de São Paulo.

# Sob medida

Apesar de a lista de vantagens associadas às atividades físicas ser looonga, é preciso evitar algumas questões de saúde que dão ruim por causa da prática de determinados esportes:

### EXERCÍCIOS HIIT

A modalidade (treinos intervalados de alta intensidade) é tendência para quem deseja uma atividade intensa num tempo curto — o que significa muita transpiração! Toda fit girl acha que suor é vida, mas passar muito tempo com ele no corpo está associado a problemas como oleosidade e mal odor. "Sua produção é natural e benéfica, apenas o excesso deve ser tratado", explica Patrícia.

**#FicaADica** Seu treino é pós-expediente e não vai dar para retirar a maquiagem? Prefira as versões de produtos com cobertura média ou leve. "Indico hidratantes oil free para minimizar a oleosidade", recomenda a dermatologista Thaís Pepe, membro da Academia Americana de Dermatologia, de São Paulo. Outra dica: antitranspirante com tecnologia de movimento, chamada Motionsense (quanto mais você se mexe, mais intensa é a proteção).

### CORRIDA

O esporte é, quase sempre, a primeira opção de quem deseja queimar calorias mais rápido. Recentemente, um estudo da Universidade de Copenhague, na Dinamarca, reforçou a escolha: correr por pelo menos 45 minutos ao dia ajuda a perder cerca de 4 quilos por mês – nada mal. Até aí, só boas notícias, certo? Não para a firmeza do seu rosto (e corpo)! Uma das reclamações comuns das adeptas é o aparecimento da flacidez. "Os compartimentos de gordura dão sustentação, por isso, quando há perda rápida de peso, a pele acaba ficando mais flácida e com aparência envelhecida", esclarece Thaís.

**#FicaADica** Aposte em cremes com princípios firmadores. "Indico hidratantes com ativos como tensine ou raffermine", completa a dermatologista.

## ESPORTES AQUÁTICOS

O cloro presente na água da piscina é um dos maiores vilões nesse caso. Além de o produto químico ressecar a superfície do corpo, causa irritações em alguns casos. "Aposte nos óleos como tratamento diário durante o banho, que atuam como umectantes e previnem a desidratação, e, claro, em um creme imediatamente após o chuveiro", recomenda Patrícia.

**#FicaADica** "Hidratantes à base de silicone são ideais para proteger a pele dos produtos químicos da piscina", aconselha o professor Valcinir Bedin. Aplique antes e depois da atividade, considerando um intervalo de pelo menos 30 minutos antes de entrar na água, ok?

## LUTAS

Acessórios como as luvas de boxe são indispensáveis nos treinos, mas podem desencadear uma infecção na pele, sabia? O Centro Integrado de Diagnóstico da Universidade Gama Filho (UGF), no Rio de Janeiro, coletou 27 amostras de academias na Cidade Maravilhosa. Resultado: foi encontrada proliferação de fungos e bactérias em 44,4% delas.

**#FicaADica** Tome banho ou, se possível, higienize bem as mãos antes e depois de vestir as luvas. Isso evita que você carregue – e prolifere – micro-organismos indesejáveis. E, se você costuma usar os itens cedidos pela academia, melhor rever o hábito.

# Básicos do vestiário

Montamos um kit prático com produtos que ajudam você a enfrentar qualquer atividade física e, de quebra, garantem um up na dignidade depois de um treino da-que-les.

## CORPO

**1. Lipikar AOX, La Roche-Posay, R$ 80** Ele é um hidratante antioxidante que faz as vezes de protetor solar, graças ao FPS 60. **2. Dueto Corporal Pré e Pós-academia Slim Fit, Bel Col, R$ 150** Dose de ação termogênica antes do treino e de firmeza depois das atividades. **3. Protetor Solar Corporal FPS 30, Pharmapele, R$ 50** Com proteção contra UVA e UVB, blinda o corpo dos danos causados pelo sol na piscina ou em exercícios ao ar livre.

## CABELO

**1. Forget Me Knot Dry Conditioner, Eva NYC, R$ 121** Neutraliza odores enquanto cuida dos fios com seu mix de vitamina C e ômegas 3, 6, 7 e 9. **2. Leave-In Capilar Anti Shock, Pink Cheeks, R$ 45** Use antes do treino para garantir hidratação e fios protegidos do sol e da piscina.

## MAQUIAGEM

**1. BB Cream FPS 30 Perfect Hydrating, Shiseido, R$ 300** Multifuncional poderoso: uniformiza a pele, protege e é livre de óleo. **2. Máscara à Prova D'água Colossal, Maybelline, R$ 39** Para quem busca volume, longa duração e zero borrão.

## ROSTO

**1. Protetor Solar Photoderm Max Toque Seco FPS 90, Bioderma, R$ 80 (40 ml)** Proteção máxima contra o sol + cobertura leve de imperfeições. **2. Lenços Demaquilantes, Vult, R$ 19** Enriquecido com aloe vera, retira a maquiagem (até à prova d'água) e promove maciez imediata. **3. Lip Balm Pot O'Miracle Kissable Lip Elixir, RK by Kiss, R$ 13** Aplique após as atividades físicas para tratar os lábios.

## PALAVRA DE QUEM SUA PRA VALER!

Na lista de tarefas das atletas de alta performance também está a atenção à pele – detalhe que pode até interferir no desempenho! Anote as dicas de duas esportistas profissionais:

**Erika Coimbra,** jogadora de vôlei do clube Hinode Barueri (SP) "A luz é muito forte dentro do ginásio, por isso só entro em quadra com produtos com proteção solar (como cremes diários ou de tratamento noturno). Também não abro mão de um hidratante com cor para a área dos olhos (para disfarçar olheiras) e, após os treinos, invisto em cuidados redobrados para o rosto: aplico uma máscara detox e um bom anti-idade."

**Beatriz "Baby" Futuro,** jogadora da Seleção Brasileira Feminina de Rugby Sevens "Uso protetor solar para o corpo e o rosto nas atividades outdoor e óleo hidratante após a malhação. Nos dias de treino puxado, quando transpiro muito e desidrato, aposto em um antirrugas antes de dormir, para garantir a hidratação e evitar o ressecamento da pele. E, para mim, não pode faltar um creme para as mãos após o banho."

# Dúvidas de #fitgirl

Vaidosa assumida ou nem lá tão preocupada assim com a aparência, você certamente já se perguntou algumas coisas como estas antes ou depois de ir malhar:

## POSSO USAR MAQUIAGEM?

Aquele restinho de make do início do dia pode trazer complicações no treino da noite. "Alguns produtos fecham os poros e impedem a eliminação adequada de suor, como as bases de alta cobertura", alerta Patrícia. Esse processo natural deve acontecer livremente para garantir que a pele "respire" sem obstáculos. Mas, se você é *make-up addict* até na academia, lance mão de produtos oil free e à prova d'água. Outro truque é fazer uma limpeza imediatamente depois da malhação, enquanto seu corpo estiver quente e os poros dilatados.

## CONSIGO DISFARÇAR A OLEOSIDADE DO CABELO APÓS AS ATIVIDADES?

A melhor forma de eliminar o aspecto melecado é com a lavagem, que está liberada todos os dias, de acordo com Valcinir Bedin. Manter o couro cabeludo sempre limpo é importante para não prejudicá-lo — lembre que ele já sofre um bocado com a tração provocada pelo elástico, o suor, o calor e até o cloro da piscina. Se for treinar à noite, não se esqueça de secar os fios antes de dormir. Para quem não deseja lavar o cabelo diariamente, a alternativa é aplicar o xampu a seco", completa o especialista.

Fotos: thelicensingproject.com (modelo), divulgação (produtos). Reprodução Instagram (laterais). Preços pesquisados em agosto de 2017.

# Dona Lourdes instalou sozinha seu roteador.

Com uma pequena ajuda do

**UOL** assistência técnica

Tenha **consultores UOL**
à sua disposição para
tirar dúvidas sobre:

- (✓) **Celular**
- (✓) **Tablet**
- (✓) **Computador**
- (✓) **Smart TV**
- (✓) **Video Game**

**Apenas R$ 29,90/mês**

**1º mês grátis**

**uol.com.br/assistencia**
ou ligue para: **4003-5865**
Capitais e regiões metropolitanas
**0800 728 2027**
Demais Localidades

## DUPLA VITORIOSA

A calça com compressão média garante conforto e modela tanto o corpo que você vai querer usar a sua o dia todo. Se preferir cintura alta, basta desdobrar o cós. Aposte no top com mix de tecidos, tela e tiras nas costas para vencer o jogo de cara.

Top Course, de poliamida com elastano, R$ 229; legging Course, de poliamida com elastano, R$ 239. Tênis (usado em todas as fotos) Ultraboost, Adidas, R$ 900.

# VEM PRO NOSSO TIME

Convocação oficial: rosa millennial, verde-militar, estilo college, azul-bic, metalizado e recortes estratégicos. Os destaques da moda estão escalados para seu look fitness! A nova coleção We Fit by BOA FORMA (à venda no site www.wefitstore.com.br) está cheia de peças desejo que, de tão lindas, você não vai querer tirar mais! Ei, mas não seja fominha: passe essa bola pras amigas!

FOTOS RODRIGO MARQUES STYLING NELIZE DEZZEN BELEZA JEAN CAVALCANTE

## SEGUNDO TEMPO

O top é dupla face para combinar com seu mood do dia. Mais discreta? Vista do lado todo azul. Quer chegar chegando? Vire do avesso para que a peça fique com a estampa moderna da legging.

Top Double, de poliamida com elastano, R$ 229; legging Graphic, de poliéster com elastano, R$ 259

## PÓS-JOGO

**É superadepta do look esportivo fora da academia? A gente também pensou em você. A camiseta descolada ganha um ar arrumadinho combinada com saia.**

Camiseta 90, de algodão, R$ 169; legging Conduct, de poliamida com elastano, R$ 249

## BRILHA MUITO!

Aqueles dias em que o clima não se decide são desculpa para furar a malhação, certo? Não mais! O colete vai protegê-la do friozinho em treinos ao ar livre. E traz charme à bermuda, perfeita para dar segurança aos movimentos do funcional no parque e do passeio de bike.

Colete 90, de poliamida com elastano, R$ 359; bermuda Course, de poliamida com elastano, R$ 169.

## ESTRUTURA RESERVA

**Na cor da temporada, o top rosa millennial tem bojo removível e compressão ideal para esportes de alto impacto. O short de corrida, com bermudinha por baixo, garante o conforto de que você precisa em modalidades mais pesadas. Com detalhes prateados, ele é peça desejo!**

Top 90, de poliamida com elastano, R$ 194; short Duplo, de poliamida com elastano, R$ 249; relógio, Tommy Hilfiger, à venda na Vivara, R$ 350

## SUBSTITUIÇÃO ESPERTA

Na opção preta com detalhe azul e prata, a camiseta tira o look esportivo da monotonia.

Camiseta 90, de algodão, R$ 169; legging 91, de poliamida com elastano, R$ 229; óculos Polo Round para Luxottica, R$ 520

## TIME QUE TÁ GANHANDO

Sucesso no guarda-roupa de toda mulher descolada, o body cavado vem na versão dupla face: verde-militar e azul-bic. Do treino para a balada ou praia, sim ou com certeza?

Body Double, de poliamida com elastano, R$ 249; short Duplo, de poliamida com elastano, R$ 249

## PRÓXIMA CONTRATAÇÃO

O [illegible] de treino não precisa ser aquele básico mala. Com toques de azul e prata e recortes estratégicos, fica fácil malhar com muito estilo!

Top Black, de poliamida com elastano, R$ 219; legging Black, de poliamida com elastano, R$ 279

## MEDALHA DE OURO

Jeito rápido de levantar a produção: aposte em uma peça importante, como este top de moletom de gola trabalhada.

Blusa 90, de moletom, R$ 349

Modelo: Suelen Wons (Way Model). Assistente de foto: Leo Sombra. Assistente de beleza: Angelica Moraes. Tratamento de imagens: Walter Moreno (Factory Retouch).

Preços pesquisados em agosto de 2017.

# BFF ESTILO DE VIDA

Foto: Getty Images. Texto: Eliane Contreras e Marina Campos.

## FOREVER ~~YOUNG~~ YOGA

Se a ideia é fazer exercício para ficar bem na fita agora, e ainda manter a mente afiada mesmo quando estiver soprando mais de 60 velinhas, inclua a ioga na sua rotina fitness. A prática evita que o envelhecimento provoque mudanças estruturais e funcionais no cérebro (mais precisamente no córtex pré-frontal esquerdo), o que causa um declínio na memória e na atenção. O aviso é do Instituto do Cérebro do Hospital Israelita Albert Einstein, da Universidade Federal do ABC (SP) e da Harvard Medical School (EUA). Você não precisa arrasar nas posturas, mas, para manter o raciocínio rápido a vida toda, é importante se dedicar à prática com frequência e de maneira contínua. Pronta para começar?

POR MARINA CAMPOS E DANIELA BERNARDI

# EM BONS LENÇÓIS

Pode até não parecer, mas a qualidade do seu sono está diretamente ligada ao estado da sua roupa de cama. "Ácaros, suor e células mortas dificultam o fluxo do ar e, assim, contribuem para o aumento da temperatura corporal", alerta a personal organizer Luara Faria, de São Paulo. Livre-se desse pesadelo!

• **COLCHÃO** Mais importante do que lavá-lo é preservá-lo. Vesti-lo com uma capa (de preferência antialérgica) evita que líquidos penetrem na superfície. Passar aspirador e uma escova com cerdas macias basta para manutenção.

• **ROUPA DE CAMA** Nas estações quentes, procure lavar os lençóis a cada cinco dias. Já no frio, colocá-los na máquina de dez em dez dias é suficiente para evitar crises de asma e outras alergias. Ao se levantar, espere meia hora antes de fazer a cama (assim, dá tempo de ventilar a área). Vale o investimento: roupa de cama com alta porcentagem de algodão e fios por polegada é mais leve e tem maior durabilidade.

• **TRAVESSEIRO** Para evitar a proliferação de fungos, mantenha a almofada longe do sol e troque a água e o sabão pelo aspirador. Antes de colocar a fronha, chacoalhe para remover células mortas.

# MOBILE-FITNESS

Da próxima vez que pegar seu celular, preste atenção na sua postura. Inclinar a cabeça para baixo sobrecarrega a cervical, diminui os espaços intervertebrais e prejudica o tórax, fatores que podem levar a sérios problemas de coluna no futuro. Além de mexer no aparelho com ele bem em frente ao rosto, fortaleça os braços e ombros executando os exercícios* a seguir antes de dormir. "Eles também alongam e ajudam a relaxar", diz a educadora física Audrea Lara, de São Paulo, que sugere fazê-los, no mínimo, três vezes por semana.

» Em pé, entrelace as mãos atrás da cabeça e faça força para trás, abrindo os cotovelos e deixando o queixo em um ângulo de 90° com o pescoço.

» Deite-se de barriga para baixo, entrelace as mãos atrás da cabeça e eleve os ombros, erguendo o tronco.

» Execute o exercício anterior, agora deitada sobre uma bola de pilates.

* Faça quatro a oito repetições de cada um.

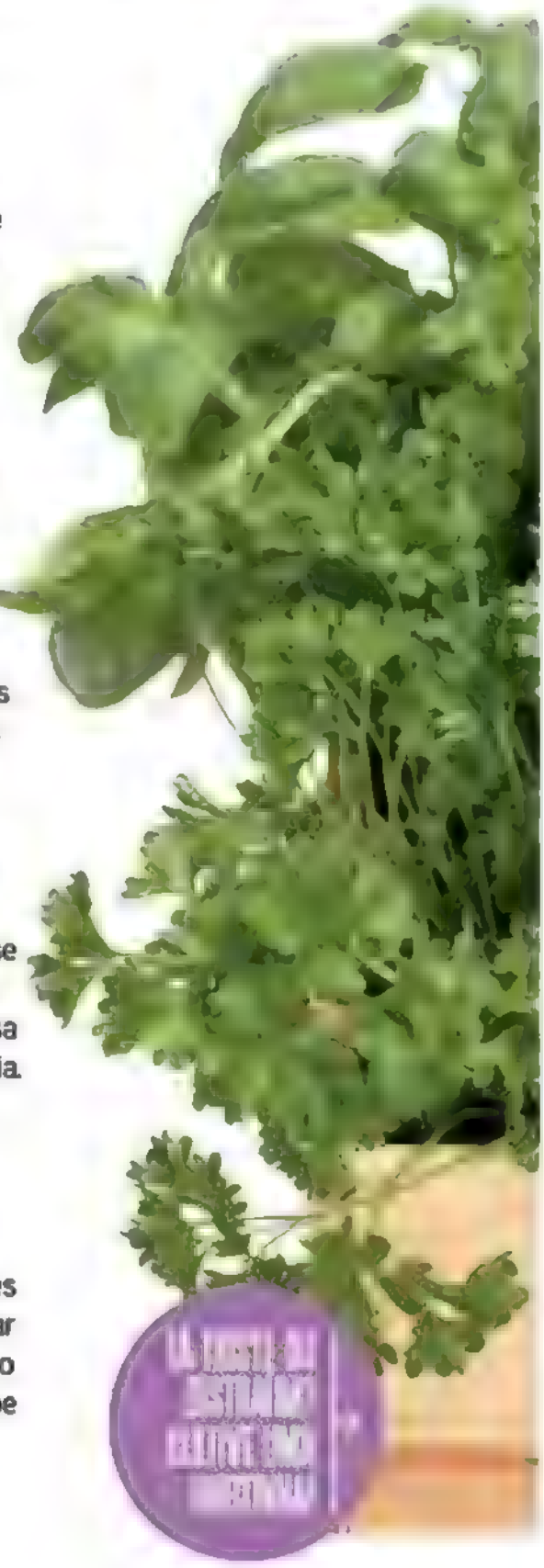
# Positividade sempre!

Sobrepeso não é a única consequência do sedentarismo e da alimentação desequilibrada. Pelos mesmos motivos, a incidência de diabetes e hipertensão cresceu no Brasil na última década, segundo o Ministério da Saúde. Se você tem uma dessas doenças, saiba que adotar novos hábitos com otimismo faz diferença: 54% dos pacientes que seguiram essa vibe estão satisfeitos com a saúde, de acordo com uma pesquisa feita pela Abbott, empresa global da área. "As mudanças não podem ser vistas como um tratamento, e sim como uma nova rotina sem data de validade", diz o endocrinologista Roberto Zagury, do Rio de Janeiro. Não desanime: trace metas viáveis, como se exercitar três vezes na semana.

Fotos: Shutterstock.

# DEDO VERDE

**Mesmo quem não tem muita habilidade para cuidar de uma horta em casa deveria tentar. É uma forma de sempre ter à mão hortaliças frescas e ervas aromáticas para ressaltar o sabor da comida (ajuda a reduzir o uso de sal) e aumentar o consumo de substâncias anti-inflamatórias. Mais do que isso: a atividade tem vários efeitos positivos para o corpo, a mente e os relacionamentos.**



**1 No cérebro** Cuidar das plantinhas exige concentração e, por isso, aumenta a capacidade de atenção. Não estranhe se você sentir uma melhora na memória e no aprendizado.

**2 No humor** O contato com a terra baixa os níveis de cortisol. "A sensação é de otimismo e bem-estar", diz o neurocientista Fernando Pinto, do Rio de Janeiro.

**3 No coração** Desviar a atenção dos problemas e amenizar as tensões diminui a pressão arterial e a frequência cardíaca.

**4 Nos relacionamentos** As plantas exigem um olhar carinhoso. É quase como ter um pet! A tendência é você se tornar mais atenciosa com o boy, os amigos e a família.

**5 No corpo** Quem tem espaço para montar uma horta grandinha se movimenta mais. "Você mexe os membros superiores e inferiores, além de trabalhar o abdômen e os braços", diz o médico do esporte Luis Felipe Martins, de São Paulo. A prática queima até 240 calorias em meia hora!

# ACORDE PRA VIDA!

Já cortou a cafeína, baniu o celular da cama, aderiu a refeições mais leves no jantar e, mesmo assim, a insônia continua sendo sua companheira de madrugada? Talvez o obstáculo para uma boa noite de sono esteja na falta de um motivo para você levantar de manhã, segundo um estudo da Universidade do Noroeste de Chicago, nos Estados Unidos. E nem é preciso traçar projetos grandiosos. "O simples fato de se dispor a disputar uma vaga de emprego ou de experimentar uma nova aula na academia já traz uma satisfação maior pela vida", explica a coach Lilian Bertin, de Sorocaba (SP). Descubra atividades que você sinta prazer em realizar, independentemente de trazerem ou não benefícios financeiros.

Fotos: Shutterstock.

CAPRICHO

PARA RIACHUELO

DISPONÍVEL EM RIACHUELO.COM.BR/CAPRICHOPARARIACHUELO

# RESERVE SUA AGENDA

Nem só de "oooommms" são feitos nossos pensamentos enquanto passamos por uma massagem. Muitas dúvidas rolam pela cabeça, como "Tiro toda a roupa?" ou "Cancelo se estou resfriada?" Marcamos horário em vários spas para esclarecer o que você não tinha a quem perguntar.

POR CAMILA NEVES

NÃO PENSE EM NADA ALÉM DE RELAXAR

O spa deveria ser um lugar para encontrar seu eu interior, cuidar do corpo, mente e espírito, esquecer os problemas cotidianos, recarregar as energias... Certo? Pois algumas de nós têm a maior dificuldade de desconectar e se entregar de cabeça à experiência simplesmente por não saber o que fazer nesses oásis anti-stress. A BOA FORMA recrutou entendidos da área para falar sobre regrinhas de ouro que devem ser seguidas antes, durante e depois dos tratamentos corporais e faciais. Spoiler: ei, não é ok gemer durante a massagem!

# O QUE PASSA **PELA SUA CABEÇA...**

## ...ANTES DA SESSÃO

### "Estou menstruada. Aviso?"

Precisar, não precisa, mas é bom. Por dois motivos: ficamos mais sensíveis à pressão do toque. E alguns tratamentos, como sauna e massagem na região abdominal, podem aumentar o fluxo menstrual.

### "Prefiro fazer massagem com uma mulher. É possível?"

Claro! Nesse caso, a escolha é sempre do cliente. "Quando a pessoa não se sente confortável com o terapeuta masculino, deve solicitar uma mulher no momento do agendamento, pelo telefone", indica Betina Weber, do Kennzur, em São Paulo.

### "Não consegui me depilar a tempo. Isso é chato?"

De jeito nenhum! A terapeuta tem como único objetivo fazer seu trabalho da melhor maneira possível. "Não é exagero dizer que, provavelmente, ela nem vai reparar, pois o foco está no resultado final: o bem-estar da cliente", esclarece Betina.

### "Em que situações devo cancelar o tratamento?"

Está resfriada, com febre, queimaduras de sol, alergias ou alguma doença que deixe a deixe dolorida ou indisposta? Remarque a massagem. "Ela estimula o sistema circulatório e pode espalhar vírus e bactérias por todo o corpo", alerta Fernanda Pinazo, proprietária do Aigai Spa, em São Paulo.

## ...DURANTE O PROCEDIMENTO

### "Os acessórios utilizados (como pedras quentes) são esterilizados?"

Sempre! "Utensílios de uso comum devem ser sempre higienizados", alerta Betina. No caso de pedras quentes, a limpeza é necessária para remover o excesso de óleo ou creme utilizado e para fazer a limpeza energética.

### Preciso ficar pelada?"

No geral, quanto menos roupa, melhor. Mas o importante é você se sentir confortável. "É bastante comum mulheres estrangeiras chegarem às salas de atendimento nuas", conta Betina. No Brasil, o normal é manter a parte de baixo. "Muitos spas oferecem roupas íntimas descartáveis para não sujar sua lingerie com óleos", diz Lara Cerullo Oliveira, relações-públicas do Kurotel, em Gramado (RS). E não é preciso se preocupar em passar frio ou vergonha: enquanto uma parte do corpo é massageada, as demais permanecem cobertas.

## "Tudo bem levar alguém comigo?"

Não é aconselhável. "Apenas se optar por uma massagem para dois", esclarece Fernanda Pinazo. A presença extra distrai tanto a profissional quanto quem recebe o tratamento.

## "Posso parar a sessão e ir ao banheiro?"

Como a massagem estimula a circulação e o sistema linfático, é normal ficar com vontade de fazer xixi. "Em casos de extrema necessidade, é melhor ir ao banheiro para relaxar e aproveitar o tratamento", ensina Fernanda Pereira, terapeuta nacional da marca francesa Caudalie. Só lembre-se de que o tempo gasto fora da sala será perdido.

## "É normal ter os seios e o bumbum tocados?"

Depende. Em massagens relaxantes, faz parte manusear os músculos ligados aos seios (e não aréolas, pelamor!) e alguns pontos das nádegas. "São regiões que carregam muita tensão muscular", explica Fernanda Pinazo. "Nada impede que você, caso sinta-se desconfortável com alguma situação, fale isso claramente", sugere Betina.

## "Pega mal gemer na massagem?"

Depende do barulho ao qual você se refere! Uma respiração profunda seguida de um "hummm" baixinho (aquele que acompanha a sensação de alívio) é ok. Gemer não é ok.

## ...DEPOIS DO MIMO

## "Devo aceitar o chá ou a água aromatizada que me oferecem?"

Sim, eles ajudam no processo de hidratação e desintoxicação do organismo. "O resultado final do tratamento é uma pele mais bonita, nutrida e macia", diz Fernanda Pinazo.

## "E quanto à gorjeta? Preciso dar?"

Apesar de não ser costume no Brasil, gorjetas são sempre bem-vindas – principalmente se você sair satisfeita e pisando nas nuvens.

## IMAGEM BLINDADA

Mantenha a integridade pós-tratamento caso tenha de sair do spa e voltar diretamente à realidade do trabalho.

**» CABEÇA A SALVO**
Peça à terapeuta para não tocar nos fios se as mãos dela estiverem com creme. Trocar o elástico por presilha e envolver o cabelo numa touca ajuda a manter o look apresentável.

**» MASSAGEM A SECO**
Não resiste a uma massagem no couro cabeludo? Não precisa ficar na vontade. Basta a expert não exagerar no tempo (para não aumentar a oleosidade). Caso os fios fiquem pesados, o xampu seco reverte o dano.

**» PENTEADO TRUQUEIRO**
Para quem não abre mão do tratamento completo (com óleo, inclusive) e não tem tempo de um banho, a solução é apelar para um coque bem preso e alto. Fica chique e disfarça!

**» HIDRATAÇÃO MÁXIMA**
Um creme facial emoliente previne o rosto marcado após passar uns minutos (que poderiam ser eternos!) apoiada no suporte da maca — o que causa uma inevitável e amarrotada cara de sono.

**» PELE REVIGORADA**
Para reverter o visual amassado pós-massagem, nada como uma máscara facial geladinha! Não tem por aí? Use gelo mesmo, envolto em uma toalha para não queimar a pele.

# É HORA DE VOCÊ TAMBÉM FAZER A DIFERENÇA

EM SUA 22ª EDIÇÃO, O PRÊMIO CLAUDIA
APRESENTA PESSOAS QUE SUPERAM OS LIMITES
PARA LEVAR ADIANTE PROPOSTAS E PROJETOS
QUE MELHORAM A VIDA DE MILHARES DE BRASILEIROS.

JÁ FORAM DIVULGADOS
OS NOMES FINALISTAS DE 2017 NA CATEGORIA
**CONSULTORA NATURA INSPIRADORA**
E NA INÉDITA **ELES POR ELAS.**
VOCÊ PRECISA CONHECER ESSAS HISTÓRIAS.

ACESSE **PREMIOCLAUDIA.COM.BR** E VOTE.

CELEBRAR A DIVERSIDADE É EXTRAORDINÁRIO.

Realização:

CLAUDIA Abril

Apoio

natura CHRONOS

# 22º PRÊMIO CLAUDIA

# "Ao sair da cadeira de rodas, celebrava a vida comendo. HOJE, PREFIRO CORRER"

Após um grave acidente de carro, Fabiana Ordahy perdeu os movimentos do lado esquerdo do corpo. Quando se recuperou, ela só pensava em aproveitar – e a forma com que fazia isso era sair para comer. Até que o novo namorado lhe mostrou outro estilo de vida: com saúde e esporte. Em sete meses, a gaúcha de 28 anos eliminou 20 quilos.

Conte a sua história de sucesso para nós! Envie aqui: euconsegui@abril.com.br

"Soltei o cinto de segurança para alcançar a mochila no banco de trás. Meu amigo, que estava na direção, tinha pedido que eu pegasse seu medicamento. Ele era diabético e começava a se sentir hipoglicêmico. Quando percebi, o carro estava capotando – ele havia desmaiado. Fui parar no assento do motorista – não fazia ideia de onde meu amigo se encontrava e senti um formigamento nas pernas. Quando os bombeiros chegaram, me contaram que ele tinha falecido. Eu já não movia o lado esquerdo do corpo.

Após um mês em um hospital no interior de São Paulo, fui transferida para Porto Alegre, onde ficava na cama durante todo o dia com um colete cervical. Não sabia qual seria meu futuro: muitos médicos diziam que eu não andaria novamente. Para me distrair, minha mãe trazia pizzas e outras guloseimas escondidas. Após sete meses, voltei para casa, só que ainda na cadeira de rodas. Uma grande amiga me levava sempre para tomar sorvete. Não é de estranhar que, quando finalmente voltei a andar, estava bem acima do peso (80 quilos distribuídos em 1,60 metro) e sem nenhuma peça de roupa que coubesse em mim.

Quer saber? Nem liguei! Só pensava em encontrar os amigos e celebrar a vida. Achava que cada dia poderia ser o último. E, para mim, não existia jeito melhor de aproveitar do que comendo. Até que aquela amiga da sorveteria me convenceu a ir à academia. Entrei em pânico só de me imaginar com uma legging. Mas fui. Lá, conheci o William. Ele amava esportes e, para minha surpresa (eu estava com a autoestima muito baixa), se interessou por mim. Claro que eu não conseguia acompanhá-lo nos programas fitness. Enquanto ele corria provas com as amigas saradas, eu ficava na linha de chegada comendo salgado e esperando a galera.

Tudo mudou quando, no meio do ano passado, fizemos uma trilha e eu cansei logo nos primeiros minutos. Meu namorado teve de me puxar até o topo. Foi horrível! Não estava certo: eu que tinha de ser a guria ao lado dele, somos muito parceiros! Foi aí que impus o objetivo de emagrecer e ter mais disposição. Aboli o social (celular e conversa fiada) na academia e comecei a levar a sério os treinos como se fosse uma atleta profissional, só que no meu ritmo. Todos os dias, caminhava por uma hora na esteira. Aos poucos, introduzi alguns minutos de corrida até conseguir manter um pace acelerado por uma hora seguida.

Contei muito com a ajuda da família e dos amigos. Em casa, cortamos refrigerante, açúcar e gordura – minha mãe entrou no clima e até trocou a calça 50 pela 42. Eu só saía para jantar em

PESO: 60 KG
ALTURA: 1,60 M
CONQUISTA: VOLTOU A ANDAR APÓS UM ACIDENTE E PERDEU 20 KG

Top, Track & Field, R$ 150; Legging, Nike, R$ 220; tênis, Adidas Ultraboost, R$ 700

antes

@fabiordahy

Foto: Eduardo Syozia. Maquiagem: Bruna Pezzino. Produção de moda: Beatriz Lourenção.

restaurantes que tinham salada (a galera nem me convidava mais para comer hambúrguer). Parece papinho, mas o segredo é fechar a boca. Pegava todos os recortes de receitas saudáveis – quase sempre da BOA FORMA – e montava um cardápio para a semana, assim não enjoava e nem perdia a disciplina.

Em menos de um ano, eliminei 20 quilos. Soa tranquilo, né? Mas a verdade é que só comecei a ver resultados depois de mais de oito semanas. Para manter a empolgação, me pesava de manhã e à noite, logo após a academia. Eu sei, talvez fosse só uma diferença de hidratação, mas cada grama era comemorado – precisava ter paciência porque sabia que os resultados iam compensar. Sou uma mulher mais confiante e mais bem-humorada e encontrei na corrida o prazer de celebrar a vida."

## TRÊS DICAS DE FABI PARA MANTER A DETERMINAÇÃO

**1 SAIA DA ZONA DE CONFORTO**
"Não tenha medo de enfrentar seus desafios. Coloque na cabeça que você pode superá-los."

**2 COMEMORE CADA CONQUISTA**
"Vale ser uma blusinha menor ou 1 quilômetro a mais corrido. Cada mudança tem seu mérito."

**3 BUSQUE INSPIRAÇÕES**
"Você não precisa ser igual a ninguém, mas use a história de outras mulheres para motiva-la."

# CASACOR

## / RIO DE JANEIRO

**De 24 de outubro a**
**30 de novembro.**

AQWA Corporate - Tishman Speyer
Av. Oscar Niemeyer 2000
Porto Maravilha

## / FOCO NO ESSENCIAL /

A MAIOR MOSTRA
DE ARQUITETURA,
DESIGN DE INTERIORES
E PAISAGISMO DAS
AMERICAS CHEGA
À REGIÃO PORTUÁRIA
NO PRIMEIRO PROJETO
DA FOSTER+PARTNERS
NO BRASIL.

PATROCÍNIO NACIONAL

deca

CARRO OFICIAL

RENAULT

PATROCÍNIO MASTER

TISHMAN SPEYER

casacorrio
casacorrio_oficial
casacor.com

FOTO: MARIO GISOLFI

APOIO LOCAL

Sistema Fecomércio RJ
Sesc | Senac

Sesc

casa moysés

FORNECEDOR OFICIAL

iGUi

APOIO TÉCNICO

ALCANCE CONSTRUTORA

GRUPO Abril

# LEVE A TIRACOLO

Mais que um doce gostoso para carregar na bolsa, os chocolates BOA FORMA para ChocoLife são funcionais: têm 53% de cacau e doses extras de fibras, com zero açúcar e lactose. Nas opções Puro, Hibisco com Morango e Laranja com Acerola (R$ 5,50, o tablete). É comer e amar!

Foto: Thiago Justo. Texto: Eliane Contreras. Produção de objetos: Fabiana Neves. Preço pesquisado em agosto de 2017.

# vivo MEDITAÇÃO

Conectando você com a sua paz.

## Um APP para você meditar onde e quando quiser.

**Vivo Meditação é um APP para quem quer aprender a lidar com o stress e a ansiedade. São mais de mil meditações guiadas de forma simples e didática pelo mestre Satyanatha.**

Baixe agora e experimente uma meditação grátis por semana.

Disponível na App Store

Disponível no Google play

Telefônica

viva tudo

Y&R